# بنت النيل

# ســــفــر
# الاحـــــلام .!

هذا السرير المريح ليس في البيت أو أحد الفنادق الفاخرة كما تتصور ولكنه فى طائرات « ايرانديا » ان كل مسافر بالدرجة الاولى الى لندن يستطيع ان يضغط على زر بالكرسى الذى يجلس عليه فيتحــول الى سرير مريح ممتع ويستسلم لاحلام سعيدة هادىء النفس ناعم البال حتى يصل الى لندن بلا تعب ولا ملل .

سافروا على خطوط اير انديا انترناشيونال لانها :

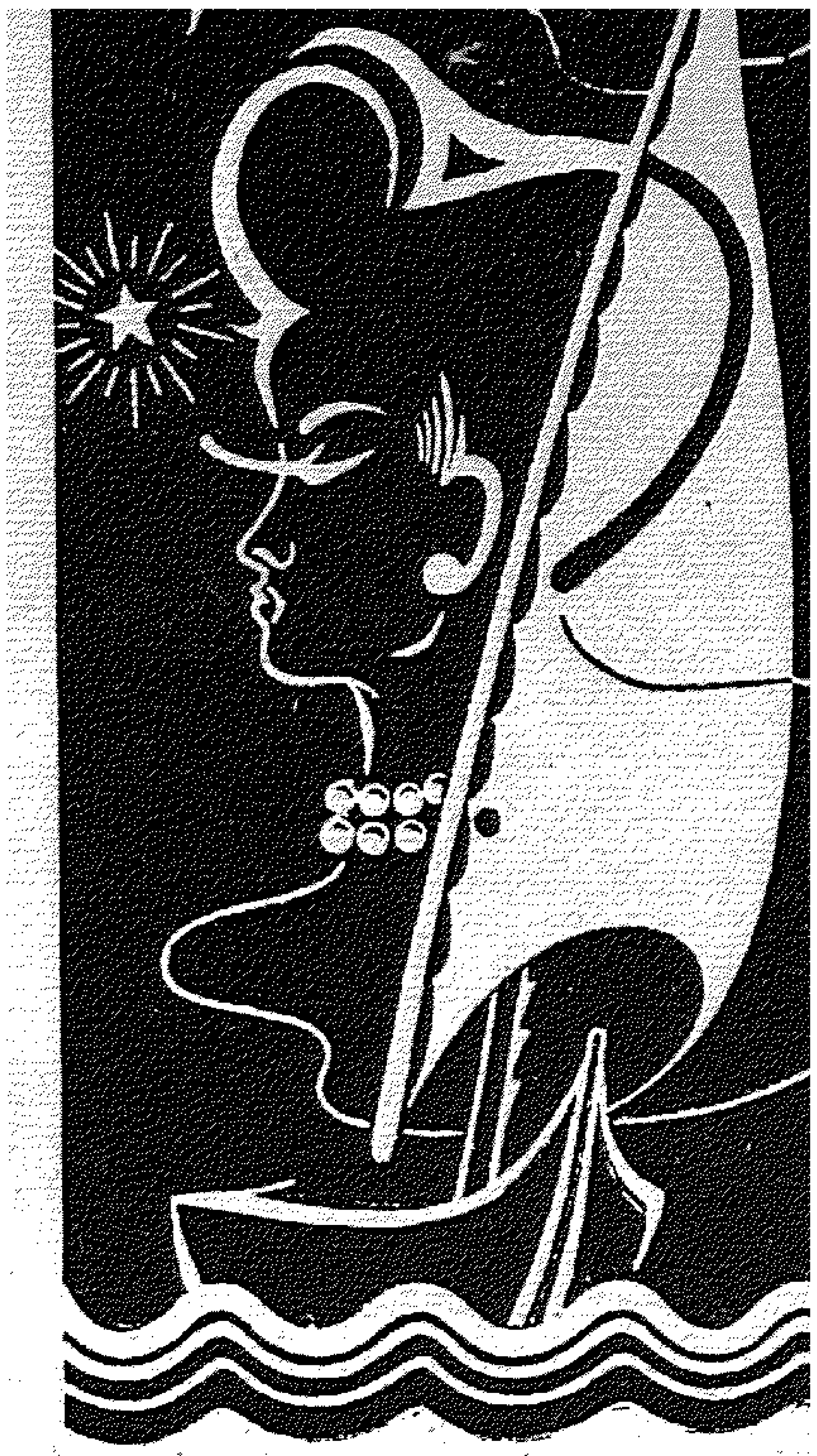
- حريصة على توفير جميع وسائل الراحة للمســافرين
- الخطوط الوحيدة التى تقوم بست رحلات اسبوعيا الى لنــدن .
- يتاح لكل مسافر فى الدرجة الاولى للنــدن ان يحــول مقعده الى سرير مريح للغاية طول السفر .

## ايرانديا
## انترناشيونال

**AIR-INDIA** *International*

القاهرة : ١ شارع سليمان باشا ت ٣١٨٧٢ / ٣١٨٧٧

الاسكندرية : ٢٠١ شارع طوسون : ت ٢٢٦٨٧



# الجلاء وحرية الصحافة

سعدت حقا بتحقيق الجلاء عن مصر ، وانشرح صدري باعادة حرية الصحافة اليها في نفس اليوم الذي تم فيه اعلان الجلاء وتحرير البلاد من الاستعمار الاجنبي .

وفي الواقع أني كنت تواقة الى اعلان حرية الصحافة في يوم الفرح العام الذي ملأ قلوبنا جميعا بخروج اخر جندي بريطاني عن أرض الوطن بعد ٧٤ عاما تقريبا في كفاح مستمر .. وأمل واسع عريض في انتظار هذا اليوم المشهود الذي يفخر به كل مصري وكل مصرية ولن ينسى فرحته واحدمنا لانه أمل الاجداد توارثه الابناء والاحفاد حتى تحقق. وعادت معه لمصر سيادتها كاملة واستقلالها كاملا .

وكان من تمام الفرحة في هذا اليوم العظيم يوم اعلان الجلاء ورفع العلم المصري على اخر موقع كان يحتله المستعمرون في أرض الوطن - أقول كان من تمام الفرحة اعلان حرية الصحافة في هذا اليوم العظيم .

لانه لا بد من حرية الصحافة في بلد حر مستقل تحقق استقلاله وتمتع بحقوقه التي طالما كافح من أجلها وعمل لتحقيقها كاملة غير منقوصة ويعد العدة للعمل على استرداد مجده القديم .

ان استقلالنا لا يغدو مصونا ما لم يعمل كل فرد من أبناء هذا الوطن ما وسعه العمل لصيانته وما فيه الخير للجميع ويؤدي واجبه بأمانة واخلاص .

ومن الضروري لكي يؤدي كل فرد واجبه أن يتمتع بحريته كاملة والصحافة مظهر هذه الحرية ورسالتها من أعظم الرسالات في الشعوب .

فالصحافة ليست مهنة فقط كما يتصور البعض ولكنها المشعل الذي يبصر الرأي العام ويقوده ويعبر عن أفكاره واتجاهاته فهي رسالة من أعظم الرسالات .

والرسالات بطبيعتها لا تؤدي الا اذا توافرت لها الحرية والشعور بالمسئولية .

درية شفيق

**رئيسة التحرير**

**العدد ٢١٩ - يوليو ١٩٥٦ - الثمن عشرة قروش**

BIBLIOTHECA ALEXANDRINA
مكتبة الإسكندرية

# بنت النيل السياسية

## إعرفي الدنيا ...

### جهاد المرأة المصرية

**اليوم وقد تحقق لمصر اعز امانيها وامالها وهو تحقيق الجلاء عن ارضها ، هذا الجلاء الذى كافح من اجله ابناء مصر ٧٤ عاما منذ عهد حركة عرابى الى اليوم ، جيلا بعد جيل ، وطبقة بعد طبقة ، فان من الحق علينا أن نذكر تضحيات المراة المصرية فى هذا الكفاح المرير حتى تم الجلاء وتحقق لمصر استقلالها كاملا غير منقوص .**

**وقد لا يذكر ابناء هذا الجيل أن المراة المصرية قامت بدور هام فى حركة عرابى .. فقد وقفت الى جوار الرجل وهى محجبة خلف الستور تدافع عن بلادها وتقاوم المستعمر بشتى الوسائل وبكل ماوسعها من المقاومة مما سطره التاريخ ووعاه ولا يتسع لسرده هذا المكان**

**وفى ثورة سنة ١٩١٩ تقدمت الصفوف وعرضت صدرها لرصاص الانجليز وقادت المظاهرات وخطبت فى الجموع الثائرة والهبت الحماسة فى الرجال باراقة دمها رخيصا لمقاومة خصوم بلادها وتحقيق استقلال البلاد واسترداد حريتها مما ادهش العالم وكان له صدى بعيد فى ايقاظ الوعى بين جميع نساء الشرق ، هذا الى جانب ما كانت تقوم به من تضميد جرحى الكفاح ومواساتهم وتقوية معنوياتهم وغير ذلك من أعمال البطولة والتضحية الغالية .**

**ويوم ان وقفت مصر صفا واحدا بعد الغاء المعاهدة .. وتسابق ابناؤها الى القتال يفدون الوطن بدمائهم الزكية . وتكافح المستعمر معهم جنبا الى جنب ، وفى هذا الكفاح استشهدت ام صابر وغيرها من نساء مصر**

**هذا جانب من كفاح المراة المصرية لتحقيق الجلاء نسجله فى هذه العجالة بكل فخر فى هذه المناسبة الخالدة خروج الانجليز من بلادنا وتحقيق استقلالها كاملا .**

بنت النيل

**القاهرة :**

قضت القاهرة معظم أيام الشهر الماضى فى حفلات وابتهاجات فقد تم فى هذا الشهر جلاء القوات البريطانية عن منطقة القناة حسب الاتفاقية المبرمة فى ١٩ اكتوبر سنة ١٩٥٤ واقيمت احتفالات شملت البلاد كلها بمناسبة تنفيذ الجلاء ورفع الرئيس جمال عبد الناصر علم مصر على مبنى البحرية ببور سعيد وهو اخر مكان تم الجلاء عنه .

كما اشتركت وحدات من جيوش البلاد العربية فى استعراض الجيش المصرى الذى أقيم له يوم ٢٠ الماضى وقد حضر مسيو شبيلوف وزير خارجية روسيا هذه الاحتفالات .

وفى يوم ٢٣ يونيو تم الاستفتاء على الدستور وانتخاب رئيس الجمهورية . وكانت نتيجة انتخاب رئيس الجمهورية ٩ر٩٩ فى المائة .

وقرر مجلس الثورة فى آخر جلسة له تخويل رئيس الجمهورية حق الاعفاء عمن صدرت ضدهم أحكام من مجلس الثورة وحق اصدار القرارات لحين اجتماع مجلس الامة .

**لندن :**

قالت الاوساط المطلعة أن الحكومة البريطانية وضعت سياسة جديدة لمعالجة المشكلة القبرصية ، وتقرر بعد المحادثات التى جرت بين سير أنطونى ايدن رئيس الوزراء ولينوكس بويد وزير المستعمرات ، وسير جون هاردنج حاكم قبرص ألا تجرى المفاوضات مع القبرصيين الا بعد تصفية ( الارهاب ) أى القضاء على الحركة الوطنية التى ترمى الى التخلص من الحكم البريطانى فى الجزيرة وبشرط الا تتم المفاوضات بأى حال مع الاب مكاريوس زعيم الحركة الوطنية المنفى فى سيشل .

**موسكو :**

وتحدث المارشال تيتو أثناء زيارته لروسيا الى مراسلى صحف الغرب فقال انه مستعد للذهاب الى واشنطن اذا دعى لبحث العلاقات بين يوغوسلافيا والولايات المتحدة . وكان الرئيس ايزنهاور قد صرح قبل ذلك بأنه يرى اعادة النظر فى العون الامريكى ليوغوسلافيا فى ضوء مصالح أمريكا

**– عمتى العزيز .. تحت تهديد عصا والدى اقدم لك اطيب التهانى بالعيد ..**

# أخبار عربية

• أصـــــدر الوطنيون الجزائريون بيانا جاء فيـــه أن جيش التحرير قــــرر تغيير خطته فسينقل الحرب الى المدن • واذا أعدم أحد من الوطنيين فسوف يدفع الفرنسيون الثمن غاليا •

• أصبح من المعروف أن كريشنامنون المبعـــوث الشخصى للبانديت نهـــرو سوف يباحث كريستيـــان بينو وزير خارجية فرنســا بشأن المشكلة الجزائرية •

• يعتقد المراقبون الغربيون أن دول الكتلة الشيوعيــة الحالية قد تنتظم فىمجموعة لها عليا مشـــتركة علـى غرار الكومنولث البريطانى تقريبا بحيث تحتفظ هـــذه الدول بحرية العمـــل فى نطاق الكومنولث •

• أبلغ كنك جونج أحـــد أعضاء الجمعية الوطنيـــة فى الكمرون مجلس الوصاية التابع للامم المتحدة أنه يرى انشاء جمعية تشريعيـــة فى الكمرون دون ابطاء ، وقـــال انه يطلب ان يتألف المجلس الحاكم من أكثرية كمرونية وأقلية فرنسية على أن يكون المجلس مسئولا أمام الجمعية وطلب جونج أن تمنح بلاده الاستقلال فى نهاية الامر •

البائعة : البالطو ده مدهش لدرجة ان اصحابك نفسهم مش حايقدروا ينتقدوه ...

• وجهت الحـــكومة الاسرائيلية الدعوة الى وزير خارجية روسيا لزيارتهـا اسوة بالدول العربية ، وقد رفض مسيو شبيلوف هـــذه الدعوة •

• قال الجنرال كورتيس ليماى قائد الاستراتيجية الجوية الامريكية أن روسيا سيكون لهـــا من القاذفات النقيلة ضعف ما تملكـــه الولايات المتحدة فى غضون السنوات الثلاث القادمة •

• نشبت فى البرلمان التركى معركة حول السياسة المصرية العربية .. وعاود عدنان مندريس رئيس وزراء تركيا مهاجمة سياسة مصر تجاه حلف بغداد ، وتجاه ما سماه قضايا الدفاع عن الشرق الاوسط •

• رفض مجلس النـــواب اللبنانى التصديق علـى مشروع الاتفاق التجـارى المعقود بين لبنان وتركيا •

• تسلمت السلطـــات المصرية فى بريطانيـــا المدمرتين اللتين باعتهمـا الحكومة البريطانيـــة لمصر وقد غادرت هاتان المدمرتان أحد الموانىء الانجليزية فى طريقهما الى الاسكندرية •

كما وصل الى الاسكندرية يوم ١١ يوليو بعض المدمرات التى اشترتها مصر لضمهـا الى الاسطول المصرى ..

كريم سوليا

كريم سوليا الوحيد الذى يحتوى على مادة اللاسارات التى تحتاجها البشرة لتكتسب جمالا

انتاج مصانع بيرزدورف . هامبورج . المانيا

تليفـــونات بنت النيـــل

٤٩٦٦٨ و ٤٠٦٨٤

الى لبنان بطائرات سكايماستر الخطوط الجوية اللبنانية

القاهرة : ميدان سليمان باشا رقم ٩ تليفون ٢٩٨٧٨ - ٢٩٨٧٩ - ٥٠١٥ - ٢٥

الاسكندرية : شارع شريف رقم ٢٢ تليفون ٢٣٩٢٩ وجميع مكاتب السياحة المعتمدة

# المرأة في الحياة الاجتماعية

### مصايفنا هذا العام

من المنتظر أن تزدحم المصايف هذا العام بعد القرار الخاص بحظر السفر الى أوروبا لغير المرضى وذوى الاعذار .

والمتوقع أن تكون الاسكندرية طول مدة الصيف الاسكندرية أكثر من باقى المصايف فى اقبال المصطافين عليها .

كما انها ستكون أكثر ازدحاما فى أيام « الويك اند » .

وفى الشهر الماضى كانت الاسكندرية أيام الخميس والجمع والسبت والاحد مزدحمة بعدد كبير من سيدات مجتمع القاهرة اللواتى فضلن الانتقال الى الاسكندرية طول مدة الصيف بعد حظر السفر الى الخارج .

### القطن المصرى

وقد قفزت أسهم الفساتين المصنوعة من القطن المصرى فى صيف هذا العام بالقاهرة والاسكندرية بين سيدات المجتمع المصرى والاجنبى حتى أصبح نسيج القطن المصرى مودة هذا الموسم بلا منازع لا فى مصر وحدها بل فى العالم أجمع وهذا ما نسجله بالاعجاب والتقدير .

### الايدى الناعمة

ظاهرة نسجلها بالاعجاب والتقدير لسيدات الطبقة الراقية « الارستقراطية » فقد أقبلن فى ازدياد مستمر على تعلم فن التفصيل والحياكة فى بعض المعاهد المخصصة لذلك ، توطئة لاعداد ملابسهن وملابس أطفالهن بأيديهن الناعمة .

### والقفاطين أيضا

ومن المودات التى انتشرت بين سيدات المجتمع المصرى والاجنبى فى حفلات الصيف مودة القفاطين « القطنى الشاهى » وهو مصنوع من القطن المصرى الخالص فقد شوهدت فى أكثر من حفلة بعض سيدات المجتمع يلبسن فساتين السهرة من قماش القفاطين الذى يمتاز بألوانه الزاهية ونقشته البديعة .

### المرأة المصرية فى الخارج

أقام الاتحاد العام لاندية السيدات فى الولايات المتحدة احتفالا كبيرا فى مدينة كانزاس لتوزيع الجوائز فى المسابقة الدولية للنهوض الاجتماعى ، وكانت ضيفة الشرف فى هذا الاحتفال السيدة عزيزة شكرى قرينة السفير المصرى فى وشنطن ، حيث تسلمت الجائزة الاولى التى فازت بها مصر .

وتقول السيدة عزيزة والفخر يملأها أن اسم مصر واسم المرأة المصرية على كل لسان .

السيدة عزيزة شكرى

السيدة امينه صدقى

### امسك الخشب

ينظر المجتمع بالاعجاب الى حفل أقامه زوجان بمناسبة مرور عشر سنوات على زواجهما بدون عكننة ومن حقهما أن يمسكا الخشب حتى لا يحسدهما حسود .

والزوجان هما السيدة أمينة صدقى المعروفة بمجهوداتها فى النشاط الاجتماعى النسائى والشاعر الكبير عزيز اباظه .

### مديرة مكتب السياحة

تسلمت السيدة يسرية يسرى عملها مديرة لمكتب لمكتب مصلحة السياحة فى بور سعيد وهى أول سيدة مصرية تشغل هذا المنصب الكبير .

### فى سويسرا للعلاج

تقيم الان فى سويسرا بصفة دائمة السيدة نيللى سلطان للعلاج .

وقد سافر اليها فى الاسبوع الماضى زوجها السيد حسنى نجيب للاطمئنان على صحتها ولقضاء فترة للراحة والاستشفاء .

### للاستجمام والعلاج

وسافرت الى سويسرا السيدة زينب نور أمينة صندوق اتحاد بنت النيل بصحبة زوجها الاستاذ محمود متولى نور المحامى للراحة والعلاج ، يعودان بعدها الى القاهرة فى نهاية شهر أغسطس المقبل .

السيدة نادر صبور

السيدة نفيسه الغمراوى

السيدة يسرية يسرى

السيدة زينب نسور

السيدة نادية البدراوى

السيدة اعتماد الطرابلسى

السيدة فايزه الطرابلسى

## حفلة جمعية رعاية الاحداث

أقامت جمعية رعاية الاحداث التى ترأسها السيدة وصفية شكرى حفلتها السنوية بسينما قصر النيل فى الشهر الماضى واحيتها السيدة أم كلثوم العضو فى هذه الجمعية التى تعتبر من أهم الجمعيات لتربية النشء الجديد ٠

وقد نجحت الحفلة نجاحا كبيرا ٠

## درجة مدير عام

تم ترقية السيدة زاهية مرزوق مراقبة الشئون الاجتماعية الى درجة مدير عام «ب» وتعيينها مديرة للشئون بالاسكندرية ٠

وبذلك بدأت المرأة المصرية تحتل المناصب والمصالح الحكومية ٠

موردة القفطان

## معرض ١٠٠ فنانة وفنان

أقيم بالسراى الكبرى بالجزيرة معرض الربيع السنوى لاتحاد خريجى كلية الفنون الجميلة ، اشترك فيه ١٠٠ من الفنانين المصريين بعرض لوحات رائعة عن مصر الحديثة ٠

## دراسات تدريبية

ينظم المعهد العالى للتربية الرياضة للمعلمات دراسات تدريبية فى صيف هذا العام بالاسكندرية ويشمل برنامج الدراسة على العاب الميدان والتمرينات الحديثة ، تحت اشراف السيدة نفيسة الغمراوى عميدة المعهد ٠

## دار للحضانة فى القرى

افتتح نادى سيدات القاهرة فصل جديد فى قرية سنديون لتدريس الحياكة لسيدات وفتيات القرية ٠

كما سيفتتح النادى أيضا دار للحضانة يعتبر الاول من نوعه فى الشرق لرعاية أطفال الفلاحين أثناء غياب أمهاتهن فى الحقل اذ أن نساء القرية يذهبن الى الحقل لمساعدة أزواجهن ويتركن أطفالهن دون رقابة ٠٠ !

## السيدة نادر صبور

لا تزال السيدة نادر صبور معتكفة بسبب الحزن ومع هذا فانها تقوم بمواصلة نشاطها الاجتماعى لخدمة المرأة المصرية ٠

## معرض فنانة مصرية

وأقامت الفنانة السيدة اعتماد الطرابلسى معرضها الاول للصور الزيتية فى فندق سميراميس حيث عرضت ٢٣ لوحة فنية تمثل بعض الشخصيات المصرية والمناظر الطبيعية ٠

والسيدة اعتماد فنانة أصيلة درست فن الرسم بكلية الفنون فى باريس ٠

## الامهات والاطفال

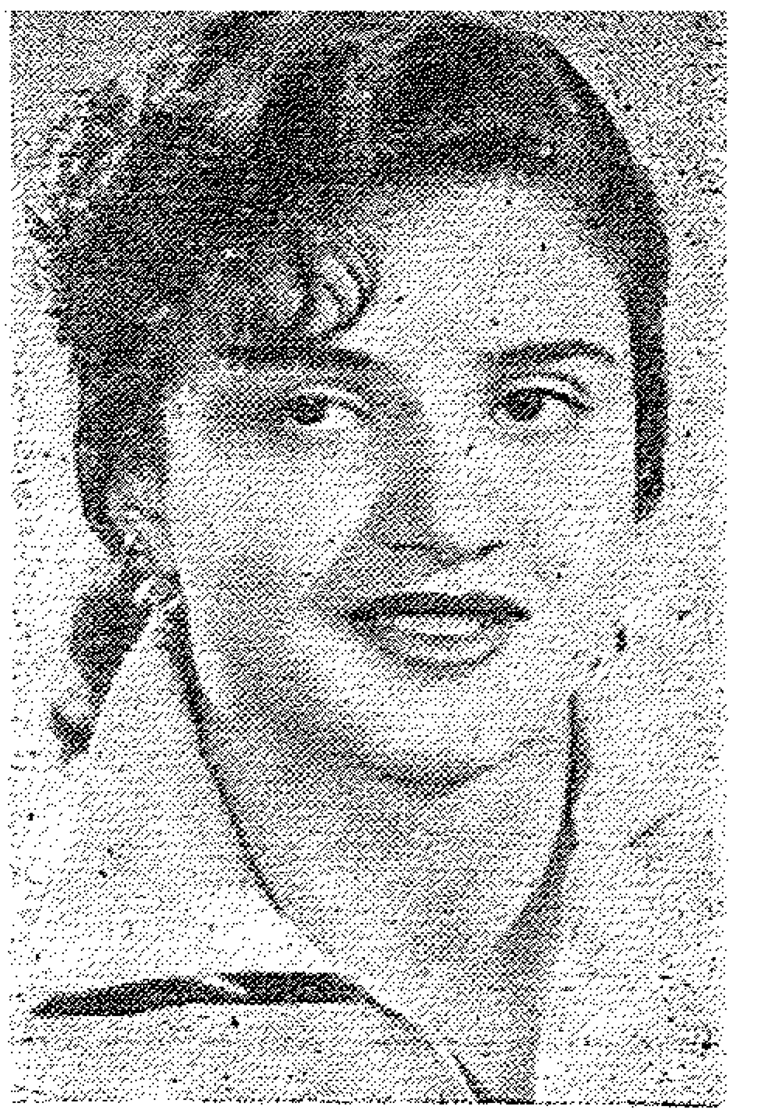
زاد عدد الطالبات فى المدارس الثلاث للباليه زيادة كبيرة بعد أن أقبلت بنات الاسر المصرية على هذه المدارس الجديدة ٠٠

ومما يجدر ذكره أن بعض الامهات يتعلمن رقص الباليه مع اطفالهن ٠

اقلبى الصفحة

سبوع المولود الاول ٠٠ فى البيت الكبير

# المرأة في الحياة الاجتماعية



الانسة عايده عبد الحق

### كريمة مراقب التعليم

أتمت الانسة عايدة عبد الحق كريمة مراقب التعليم المصرى فى السوادن دراستها بتفوق . وستسافر مع السيدة والدتها الى الخرطوم فى نهاية شهر أغسطس المقبل .

### خطبة سعيدة

تمت خطوبة الانسة كوثر عباس كريمة الفنانة السيدة زينب صدقى وهى من طالبات مدرسة الفرنسيسكان وقدمت اليها بعض الهدايا الثمينة من بعض زميلات وزملاء السيدة والدتها .

### زفاف سعيد

احتفل بزفاف السيد يحيى الدمرداش جبر بصحة طنطا على الآنسة رجاء كريمة السيد محمد مصطفى .

### قران مبارك

عقد قران الملازم محمد هلال نجل السيد هلال عمر هلال مدير الشرقية على الانسة كريمة عمه فى احتفال كبير ضم آل هلال وكثيرا من أصدقاء العائلة بكوم النور .

### مولودها الاول

رزقت السيدة فايزة الطرابلسى مولودها الاول ، واشرف على الولادة الدكتور مجدى .

الآنسة كوثر عباس

ومن طريف ما يذكر أن شقيقها السيد حمادة الطرابلسى هو الذى احتفل « بالسبوع » فى منزل العائلة بالجيزة .

### مولودة

رزقت السيدة سميحة شكرى حرم الاستاذ عماد الدين عبد الحميد رئيس النيابة الادارية للارشاد مولودة سعيدة .

### وفاء النيل

تقيم مصلحة السياحة مهرجان كبير فى عيد وفاء النيل ، ويضم المهرجان على مجموعة من السفن تسير فى مياه النيل تمثل مختلف العصور ، تبدأ من عهد الفراعنة الى وقتنا الحاضر.

### بحث حالات الطلاق

بدأت وزارة الشئون الاجتماعية فى تنفيذ انشاء مكاتب لمعالجة حالات الطلاق وأسبابه .. والتوفيق بين الزوجين. وقد أشارت بنت النيل فى عددها الماضى الى هذا المشروع الهام .

### فى نادى الجزيرة

قرر مجلس ادارة نادى الجزيرة تخفيض قيمة الاشتراك فيه ، كما يبحث المجلس فى اجتماعاته القادمة طلبات قبول ٥٠٠ عضو جديد .

### المصرية والسياسة ..

نالت الانسة عفاف لطفى السيد كريمة شقيق أستاذ الجيل لطفى السيد ماجستير فى العلوم السياسية « بدرجة الدكتوراه » من جامعة كاليفورنيا .

### فى سباق المانش

غادرت القاهرة على الباخرة نفرتيتى السباحة المصرية المعروفه جابى فينى للاشتراك فى عبور المانش هذا العام ..

السيدة ناريمان صادق

### ناريمان تنتظر الطلاق

قالت ناريمان لبعض صديقاتها فى لبنان ان حكم النفقة الذى صدر لصالحها على زوجها الدكتور النقيب سيحمله على طلاقها

ويصر زوجها على المضى فى قضية الطاعة المرفوعة عليها حتى النهاية خصوصا وان حكم النفقة صدر فى بلد اخر ولا يمكن تنفيذه الا اذا انتقل هو الى لبنان .

رياضيات مصر فى استعراض رائع فى حفلات أعياد الجلاء

# نساء من الشرق

الملكة دينا

الاميرة عائشة

الاميرة ليلى المرعبى

## المرأة الاردنية

طالبت المرأة الاردنية بالحقوق السياسية اسوة بزميلاتها فى باقى البلاد الشرقية .

ومما يجدر ذكره أن سيدات الاردن عقدن اجتماعا فى خلال الشهر الماضى قررن فيه اعتبار الملكة دينا راعية لحقوق المرأة فى الاردن ورفعن لجلالتها مذكرة بالحقوق التى تطالب بها المرأة الاردنية .

## الاميرة عائشة

انفردت « بنت النيل » فى عدد يونيو الماضى بخبر نشرته فى هذه الصفحة حول زيارة الملك فيصل الثانى لمراكش ، فقالت فى ثنايا هذا الخبر أن زيارة الملك كانت خاصة بخطبة جلالته للاميرة عائشة فى الوقت الذى نفت فيه وكالات الانباء العالمية أن هذه الزيارة لا صلة لها بموضوع الخطوبة على الاطلاق .

وبعد انتهاء زيارة الملك باسبوعين نشرت جريدة النصر السورية أن زيارة ملك العراق لمراكش كانت لطلب يد الاميرة وأن سموها اعتذرت بأنها تكبر ملك العراق بنحو ستة أعوام وخلصت الجريدة من هذا بأن فكرة الخطوبة عدل عنها نهائيا .

وكما انفردنا بنشر خبر أهداف الزيارة وأنها كانت لخطبة الاميرة نستطيع أن نقول ان ما نشرته جريدة النصر السورية لا يتفق مع الواقع ولا يعنى رفض الاميرة من الزواج من ملك العراق .

## الاميرة ليلى المرعبى

وفى الشهر الماضى سافرت الى لندن الاميرة ليلى المرعبى مع زوجها الامير عبد الله الجابر ال صباح وزير المعارف والاوقاف والمحاكم بالكويت .

وقد احتفلت الكويت بتوديعهما عند مغادرتهما القصر الاخضر فى الكويت احتفالا كبيرا وفرشت الارض بالسجاد الفاخر من القصر الى المطار لتعبر عليه سيارتهما .

وكانت الاميرة عند سفرها تضع على وجهها نقابا خفيفا من الجورجيت كعادة سيدات الكويت فى ضرورة تغطية الوجه . وعند مغادرة الطائرة رفعت الاميرة النقاب عن وجهها .

وأقام الامير والاميرة فى بيروت عدة أيام فى قصرهما الفاخر بها وزار خلال اقامتهما هناك بعض المعارف والاصدقاء . ثم غادرا بيروت على الباخرة « أنوتريا » ووصلا الى الاسكندرية فى منتصف الشهر الماضى حيث أقام بالاسكندرية يومين ثم غادراها على الباخرة الى أوروبا للقيام برحلة فى ايطاليا وسويسرا وباريس الى أن يحين موعد زيارة الامير الرسمية الى لندن فيتوجهان اليها بالقطار ثم يعودان الى باريس لقضاء بقية فصل الصيف فيها .

ومما يذكر أن الاميرة عند نزولها الى الاسكندرية كانت تلبس فى يدها سوارا من الذهب المرصع بالماس لا يقل ثمنه عن ١٥ ألف جنيه كما كانت تزين عنقها بعقد من اللؤلؤ النادر الثمين ، وكانت سكرتيرة الاميرة ليلى عسيران المرافقة لها فى رحلتها تحمل فى يدها لفافة لا تتركها وكانت هذه اللفافة تضم جميع حلى الاميرة التى يزيد ثمنها عن نصف مليون من الجنيهات والتى أخذتها معها فى رحلتها .

## عودة الى الوطن

سافرت أخيرا الى عمان زوجة عبد الله التل الضابط السابق بالجيش الاردنى ، بعد أن ظلت بعيدة عن وطنها سبع سنوات بجوار زوجها بالقاهرة اذ أمضى هذه المدة بمصر لاجئا سياسيا .

# أمهات يعدن تلميذات ..

كان زمان اذا تركت البنت المدرسة للزواج او لسبب اخر ترى من العيب أن تعود مرة أخرى للتلمذة أو المذاكرة من جديـــد

ولكن سيداتنا المتحضرات ضربن بهذه الخرافة عرض الحائط وأقبلن على التلمذة بشغف وهن الان يذاكرن لدخول الامتحان ويسهرن الليل استعدادا له

وتروى مندوبة مجلة بنت النيل فى هذا التحقيق الصحفى معهــن الكثير من الطرائف فى حياتهن بين التلمذة والبيت والامومة

فصل من الامهات الطالبات يذاكرن دروسهن
فى دهبية السـيدة راجيـة حمزة حرم الاستاذ محمد عبد القادر حمزة

ــ هو شكسبير لطيف لطيف ، ويوليوس قيصر المقررة علينا من رواياته الحلوة ، لكن اللى تاعبنـا تينسون وأشعاره •

هكذا أجابتنى السيدة راجيـة حمزة قرينة الاستاذ محمـد عبد القادر حمزه صاحب البـلاغ . عندما زرتها مع عدسة بنت النيل فى الذهبية الكبيرة الانيقة « أمون رع » التى تقيم بها على شـاطىء النيل فى العجوزة • وكانت منهمكة فى « المذاكرة » استعدادا لاداء امتحان « الماتريكيوليشان » •

وراجية حمزه واحدةمن مجموعة من سيدات المجتمع ضربن مثـلا حيا لكفاح المرأة المصرية ، اذ لم يحل بينهن وبين المضى فى طلب العلم انهن أصبحن ربات بيوت وأمهات صاحبات مسئوليات ومتاعب وأعباء •

والمنافسة بين الامهات والابناء فى « المذاكرة » تحفز الفريقيـن للاجتهاد ، وتحفز الامهات أكثـر خوفا من شماتة الجيـل الجديد الخبيث • فمثلا لراجية حمزه ولدان «عبد القادر» الطالب فى الكليـة الحربية و « حسن » الطـالب بالشهادة الاعدادية ، وكثيرا ما جمعت مائدة المذاكرة الثلاثة معا•• ولما لم أجدهما فى الذهبية سألت والدتهما عنهما ، فأجابت فى غيظ لطيف :

خرجو يتفسحوا ، يا بختهـم خلصوا الامتحان •

أما السيدة « حسناء نجار » فقد قالت لى :

ـ لحسن الحظ ان ابنى « طاهر » لسه صغير ، عنده ٦ سنين ويادوبك فى أول الدراسة فى مدرسة مسز وودلى .. يعنى ما بيذكرش خالص ..

أما السيدة الفاضلة حرم الاستاذ زكريا لطفى مدير ادارة رعاية الشباب بوزارة التربية والتعليم فقالت :

ـ الحمد لله ماعنديش أولاد علشان ما تبقاش فيه منافسة ، يعنى مافيش تلامذة فى البيت غيرى

وضحكت « السيدة هدى شكرى » حرم المهندس مصطفى شكرى وهى تقول لى :

ـ والله كويس لما يكون فى البيت أولاد بتذاكر علشان يونسونا ولما نتزنق فى كلمة صعبة نسألهم عليها ، ولو ان بنتى ناهد التلميذة فى مدرسة سانتكلير لسه صغيره عندها ١١ سنة ، وهى اللى بتسألنى ، حتى اسألوها ان ماكنتوش مصدقين .

وقالت «السيدة بلقيس وهبى» حرم السيد محمد وهبى من أعيان دمنهور :

ـ أنا عندى بنت « ايناس » وولد « أمين » البنت عندها ٧ سنين والولد عنده ٩ سنين ، والاثنين فى مدرسة الفرانسسكان .. ولطيف قوى انهم هم اللى يقولوا لى « ياالله يامامى نذاكر بقى» فاذا ما قلت لهما اى حجة لا يتسامحان فيها أبدا ، واذا ما دعوتهما للسينما قالت لى ايناس « بلاش لعب يامامى ، لما تخلصى الامتحان وتنجحى أبقى أروح معاكى السينما زى ما انتى عايزة » .

ووعدتنا الانسة انعام خليل بهديه حلوة عندما تظهر نتيجة الامتحان ويكتب لها النجاح ، وهذه الهدية « صينية بسبوسة » وصينية « كل واشكر » فهى صاحبة شهرة مدوية فى المجتمع فى صنعمها

راجيه حمزه تلميذة مجدة منهمكة فى تلخيص رواية يوليوس قيصر

الضحك على شكسبير بين نزيهة نعمان وبهيجة نجيب وانعام خليل

بروفة فى الاملاء بين راجية حمزه وبلقيس وهبى

.. ونحن ندعو الله لها بالنجاح من اعماق قلوبنا ، لناكل ونشكر.

وسألنا الانسة بهيجة نجيب :

– وأنت الهست لنا هدية منك

فأجابت باسمة :

– أنا ما أعرفش غير انى أفصل فساتين .

والفساتين مشكلة ، لما تنجح نختار الفستان اللى يناسب اخر مودة

والانسة نزيهة نعمان تشكو من الصعوبة التى تصادفها فى الدراسة الانجليزية بسبب أن دراستها السابقة كانت فرنسية بحتة .

وتزعو راجية حمزه اذ تقول :

– العائلة كلها عندنا مجتهدة .. أخويا اللواء حسن رجب الذى عين أول سفير لمصر فى الصين الشعبية لازم ح يتعلم صينى .. ويتكلم صينى ..

وتضحك وهى تضيف :

– ولو صينى مكسر .

وكلهن مررن بمرحلة ما بين سنة وأربع قضينها فى اجادة اللغة الانجليزية والتهيؤ لدراسة الادب الانجليزى ، كل حسب استعدادها واجتهادها ، وحصلن على شهادة اتمام الدراسة فى اللغة

ودراستهن الحاضرة فى الادب حيث يدرسن يوليوس قيصر لشكسبير ، وتينسون الشاعر الانجليزى العملاق ، دراسة واسعة متعمقة . ويدرسن التلخيص ، واللغة الانجليزية مع التعمق ، وسيمتحن فى المعلومات العامة ، كما سيكتبن موضوعا انشائيا من ٦٠٠ كلمة فى موضوع عام يشغل الاذهان . ويمتحن كذلك فى الترجمة من اللغة الانجليزية الى العربية ومن اللغة العربية الى الانجليزية ، والتاريخ والجغرافيا .. وعدا الامتحان التحريرى عندهن امتحان شفهى فى اللغة والقراءة . واذ يحصلن على « الماتريكوليشان » من حقهن ان يلتحقن بالجامعات المصرية ، دون معادلة .

وكلهن لا يهدفن الى وظيفة أو اى عمل من وراء دراستهن هذه ، انما كل هدفهن ان يثبتن أن المرأة المصرية لا تحترف التعليم وانما تهواه ، وانها اذا ما أرادت فعلت .

انه مثل حى جميل لكفاح المرأة المصرية ، وبنت النيل رسالتها الاولى تأييد هذا الكفاح والمضى فيه ..

هدى شكرى .. تقارن وتفكر وتلخص

فنجان قهوة يعدل الدماغ تتناوله الطالبتان انعام خليل وبهيجة نجيب

حسناء نجار تائهة في القاموس

# هدايا بنت النيل لقارئاتها

ايتها القارئة العزيزة :

لقد اختارت بنت النيل لك المجموعات الآتية من
محلات «ال» الشهيرة للأزياء والتجميل
شركة جورج سابقا - خلف شيكوريل بمبنى سينما مترو بول بالقاهرة

## إدفعي جنيهاً واحداً ، واشتري ما قيمته
## ١٣٥ قرشاً من المجموعات الآتية

### المجموعة الاولى :

| عدد | | الثمن |
|---|---|---|
| ٢ | شراب حريمي فوق روز | ١٠٦ قرشا |
| ١ | احمر شفاه ماكس فاكتورفوليرزو | ٢٩ قرشا |
| | | ١٣٥ ادفعي ١٠٠ قرشا + الكوبون |

### المجموعة الثانية :

| عدد | | |
|---|---|---|
| ٢ | شراب حريمي سميراميس | ٩٠ قرشا |
| ١ | زجاجة كولونيا نصف لتر ماريز | ٤٥ قرشا |
| | | ١٣٥ ادفعي ١٠٠ قرشا + الكوبون |

### المجموعة الثالثة :

| عدد | | |
|---|---|---|
| ٢ | شراب حريمي شسترفيلد | ١١٠ قرشا |
| ١ | علبة بودرة ماكس فاكتور | ٣٦ قرشا |
| | | ١٣٦ ادفعي ١٠٠ قرشا + الكوبون |

### المجموعة الرابعة :

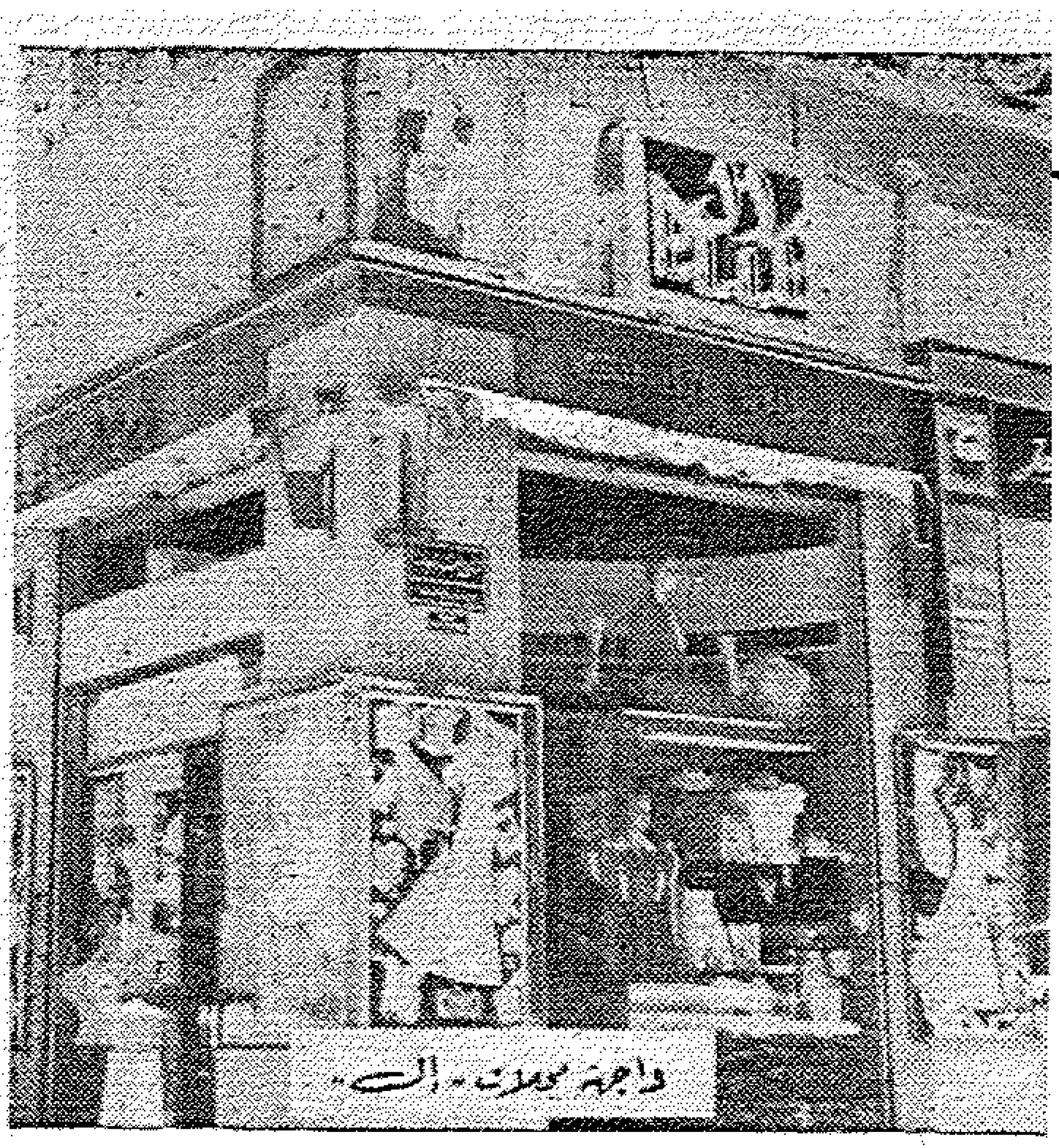
| عدد | | |
|---|---|---|
| ٢ | شراب حريمي فيليه غير قابـل للتنسيل | ١١٠ قرشا |
| ١ | زجاجة شامبو هيلين كيرتس | ٢٥ قرشا |
| | | ١٣٥ ادفعي ١٠٠ قرشا + الكوبون |

### المجموعة الخامسة :

| عدد | | |
|---|---|---|
| ١ | زجاجة كولونيا لتر ماركةدوشيس | ١١٠ قرشا |
| ١ | بونيه كاوتش للحمام | ٢٥ قرشا |
| | | ١٣٥ ادفعي ١٠٠ قرشا + الكوبون |

### المجموعة السادسة :

| عدد | | |
|---|---|---|
| ٢ | شراب حريمي باريس | ٧٠ قرشا |
| ١ | كريم ماكس فاكتور | ٤٢ قرشا |
| ١ | باك ستيك | ٢٢ قرشا |
| | | ١٣٤ ادفعي ١٠٠ قرشا + الكوبون |


واجهة محلات «ال»

المحلات من الداخل

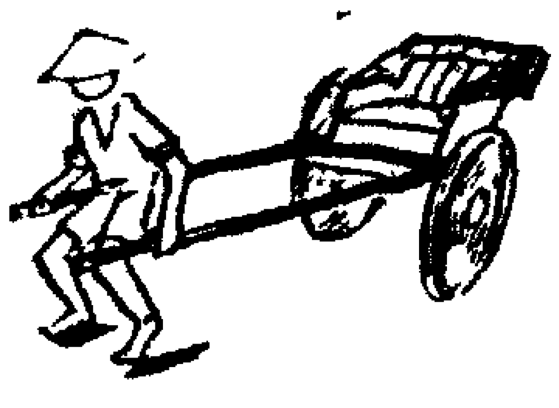
ال
ELLE

شركة جورج سابقا - خلف شيكوريل
مبنى سينما مترو بول - القاهرة

كوبون قيمته ٣٥ قرشا

قدمي هذا الكوبون
لمحلات «ال»
تحصلين على تخفيض بقيمته
من المجموعات المنشورة على هذه الصفحة
يعمل بهذا الكوبون من ١ الى ٢٠ يوليو

# امتحن معلوماتك التاريخية



**امتحنى معلوماتك التاريخية**

١ ـ ما اسم الحلف العسكرى الذى انشأه الامريكان فى جنوب شرقى آسيا لمقاومة الصين الشعبية ؟

ا ـ حلف مانيلا
ب ـ حلف كراتشى
ج ـ حلف فورموزا

٢ ـ ما اسم العربات التى تشبه عربات الحنطور بمصر والتى يجرها الانسان بدلا من الحيوان فى مستعمرة هونج كونج البريطانية ؟

ا ـ البولوك
ب ـ الريك
ج ـ الكارته

٣ ـ تدفع المرأة المسلمة مهرا للرجل الذى يتقدم للزواج منها فى أى بلد من هذه البلاد ؟

ا ـ بورما
ب ـ الباكستان
ج ـ سيلان

# حقيقة الحياة

تتسم العلاقات الزوجية عادة بين أى انسان وانسانة فى بدايتها بالقوة ، بالقوة فى العاطفة والانسجام والتوافق لدرجة ان الفترة الاولى فى أى زيجة تمر كالحلم على العروس والعريس على حد سواء .

على أن الكثيرين من الجنسين سرعان مايشكون من موجة الجزر تنتاب العلاقات الزوجية كلماتقدم الزمن وكلما مرت الايام على الزواج .. والواقع ان هذا الذى يشكو منه الازواج أو الزوجات ليس جزرا ان صح هذا التعبير ولكنه يعتبر نوعا من الملل والسأم مركب فى طبيعة الانسان ويظهر دائما اذا استمر يحيا حياة رتيبة ليس فيها تغيير أو تبديل .

وبما أن الحياة الزوجية المثلى لا تحتمل التغيير والتبديل بمعنى أنه ليس فى الامكان ان يأتى الرجل بامرأة غير امرأته بين الفينة والفينة كما أنه ليس بامكان السيدة أن تأتى برجل غير رجلها من وقت لاخر فلا بد من حل لهذا الملل والسأم ..

ان فيض الحب الذى يسيطر على العلاقات الزوجية فى بدايتها سرعان ما ينحسر ويتحول الى نوع هادىء من الصداقة والالفة تدعمهما المصالح المشتركة والمسئولية المزدوجة .

وعلى هذا يجب عليك يا سيدتى وعليك يا سيدى ان تفهما هذه الحقيقة وأن تعملا على تدعيم حياتكما الجديدة ان كنتما جديدين فى ميدان الحياة الزوجية بتغيير بسيط من وقت لآخر فى الميدان الذى تمارسان فيه حياتكما المشتركة .

ماذا يمنعكما من أن تذهبا فى يوم أجازتكما الاسبوعية الى ضاحية من ضواحى المدينة أو الى الريف أو احدى الحدائق العامة لقضاء يوم بأكمله هناك ..

ان تغيير الاطار الذى يضمكما سويا من وقت لاخر عامل هام جدا لتدعيم سعادتكما ..

ستأتيكما اطياف الايام الجميلة التى أمضيتماها فى فترة الخطوبة أو شهر العسل فى مثل هذه الرحلات القصيرة السريعة .. وسترجعان سويا الى عشكما والسعادة تظللكما ، والحب القوى يعمر قلبيكما

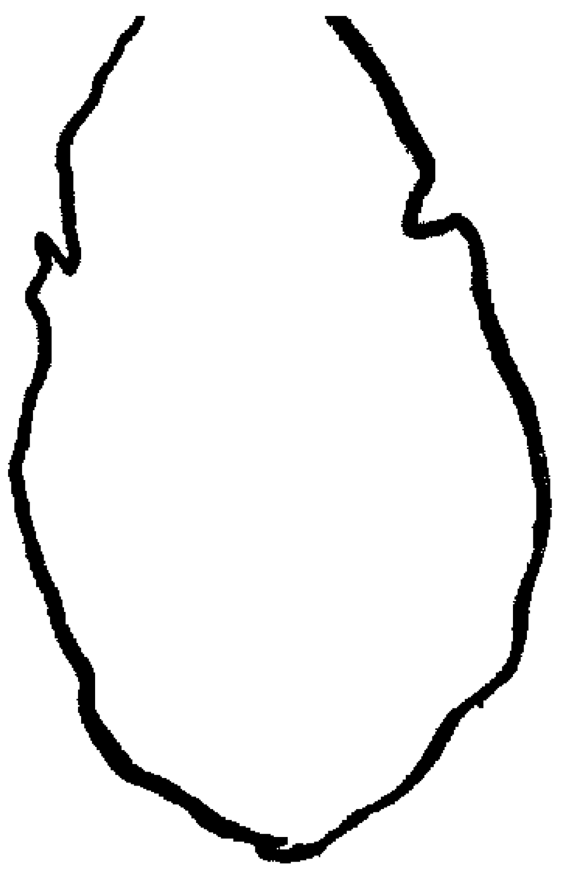
وهكذا تتدعم شركتكما وتتأكد علاقتكما المقدسة .

وكلمة أخرى أوجهها لكل سيدة من سيداتنا هى أنه لا يضايق الرجل شىء من المرأة قدر رغبتها فى مناقشته فى كل صغيرة وكبيرة تعترض حياتهما ..

فحذار من الدخول معه فى نقاش مستمر .. واقتصرى بقدر الامكان فى عرض مشاكلك عليه وحاولى أن تحليها دون علمه .

ان الرجل لا يطلب من المرأة سوى ان تهيىء له الجو الذى يستطيع ان ينسى فيه عمله ومتاعبه العامة ولذا فلا داعى لان تشغليه بخلق متاعب خاصة له ..

وقد عرفت سيدة تحب زوجها حبا جما وكل همها فى الحياة ان تراه راضيا عنها وبالتالى عن نفسه .. ولكنها رغم ذلك فشلت فى الوصول الى هدفها ..



٤ ـ ما اسم المدينة التى دفن بها المرحوم محمود فهمى (باشا) أحد زعماء الثورة العرابية فى المنفى بجزيرة سيلان ؟

ا ـ كولومبو

ب ـ كاندى

ج ـ جافنا

٥ ـ تتركز الديانة البوذية فى بلدين من بلاد الشرق الاقصى فى الوقت الحاضر .. فى أى البلاد تتركز هذه الديانة ؟

ا ـ بورما　　ب ـ سيلان

ج ـ الهند

**الاجابة الصحيحة على ص ٨٢**

هل تعرفين السبب ؟

كانت تأتيه كل صباح لتسأله : ماذا نطبخ اليوم ؟ هل تحب الضولمة أم الارز المفلفل أم الباذنجان ؟

وكان فى البداية يجيب عليها لاعتقاده أنها تريد ان تعرف أى الاطعمة يفضل، ولكن لما وجدها تعودت على ذلك أبدى تبرمه وعدم رضاه عن طريقتها وأفهمها اكثر من مرة ان عليها اكتشاف ذوقه ورغباته فى الطعام وغير الطعام بمجرد ملاحظته ودون سؤاله بانتظام عن أى الاطعمة يفضل ..

وقال لها بالكلمة الواحدة: اننى غير مستعد لان اشغل فكرى فى هل من المستحسن أن آكل ضولمة أم أرز مفلفل أم باذنجان لان هذا ليس عملى ! ..

أعرف سيدة أخرى لا تقل عن سابقتها حرصا على محبة زوجها ورضاه ولكنها لم تستطع ان تصل الى هدفها لسبب اخر هو أنها كانت تلح فى سؤال زوجها كل يوم : أين ستذهب ؟ ومتى ستعود؟ ومن ستقابل؟ ولماذا ستقابل هذا الشخص او ذاك ؟ فقد ضج الرجل من فضولها، وأعلن بصراحه ان هذا الفضول معناه أنه غير حر فى تصرفاته ، وانه تحت المراقبة وموضع للشك ..

وأخيرا ان الحياة الزوجية تبدو عبئا ثقيلا ما كان أغناه عنه ..

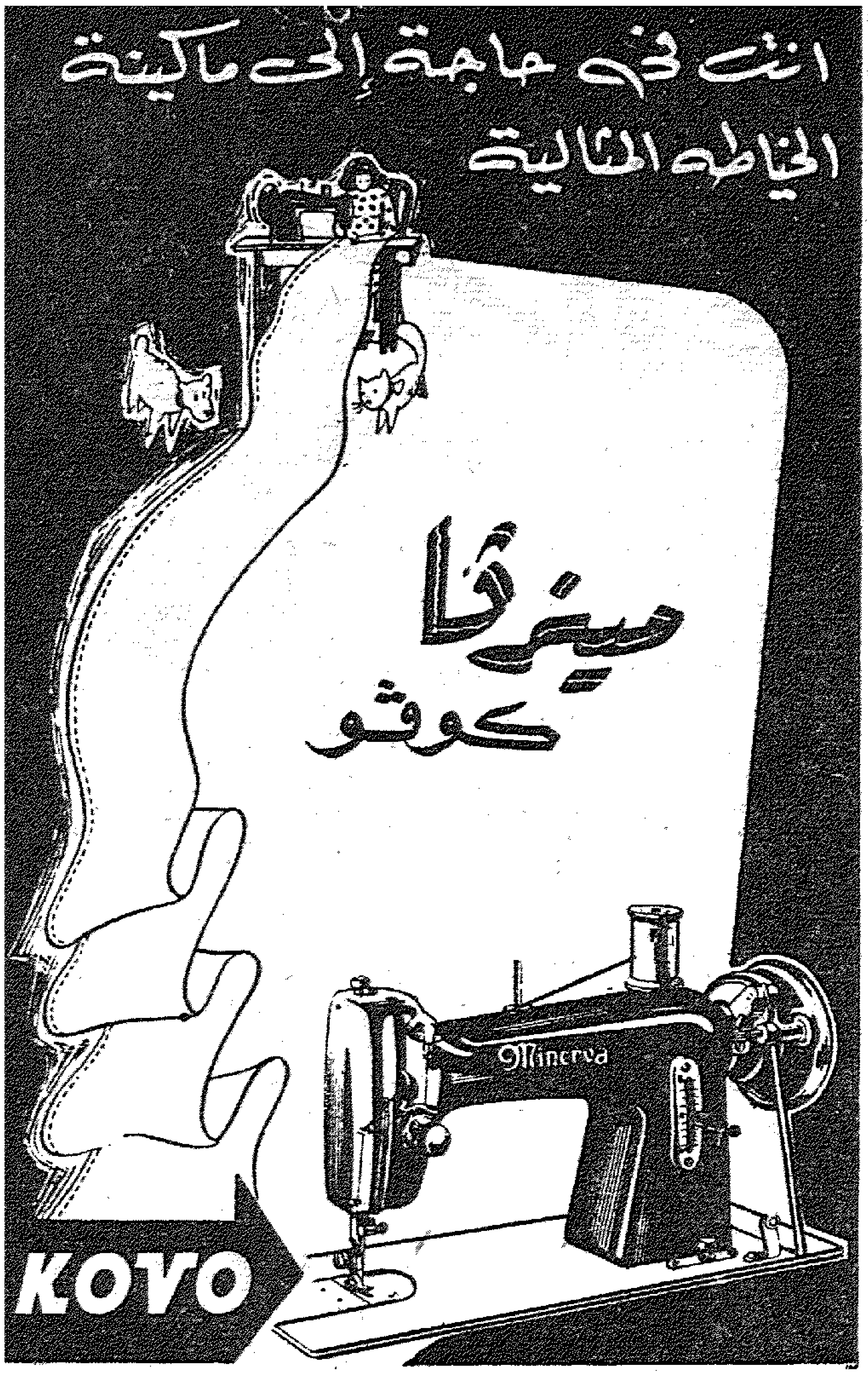
والامثلة كثيرة وكثيرة جدا يا سيدتى ..

وكلها تدعو الى عدم الالحاح أو التكلم فيما لا يهمك حتى ولو مزقك الفضول وحرق اعصابك .

ان عش الزوجية افضل مكان تمارسين فيه سعادتك وتحققين فيه سعادة زوجك وأولادك ... ولكن بشرط أن تعملى على خلق الجو المناسب لذلك ..

فالمشكلة فى الواقع هى مشكلة الفهم الواسع والتقدير الواعى لحقيقة الحياة المشتركة بين الزوج وزوجته .. فمتى وصلت الى هذا الفهم والتقدير .. تحققت لك السعادة.

ا خ



# طعامك في الصيف ..

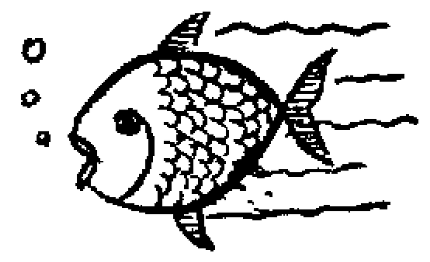
للدكتور عدلى اباظة

**علم الاغذية من اهم العلوم التى يجب ان يلم بها كل انسان حتى يتعرف على الضار منها والنافع والضرورى وغير الضرورى هذا من جهة النوع أما الكمية فهى علة العلل التى أوصى بتنظيمها النبى عليه الصلاة والسلام بان بين ضرر الاسراف فيها بقوله «ما ملا ابن آدم وعاء شرا من بطنه» وبين كذلك اسس الصحة العامة فى الغذاء قائلا «نحن قوم لا ناكل حتى نجوع واذا اكلنا لا نشبع» وهذه حكمة بالغة الفائدة صارت اساسا للطب الوقائى الحديث**

**وان من اوجب الواجبات على السيدات ان يكن ملمات بهذا**

**العلم الخطير لانهن المشرفات المباشرات والمسيطرات على هذا الفن فى المنزل وعليهن يقع العبء الاكبر فى تغذية جميع أفراد المنزل خصوصا الاطفال تغذية صحيحة صحية .. وعلى هذا فتاتى خطورة هذه المسئولية فى الدرجة الثانية بعد التغذية الروحية والعقلية التى تتولاها الام المثالية التى تريد أن تؤدى الى وطنها أجل الخدمات واخطرها شانا**

بعد هذه المقدمة نتعرض الى ما يجب حيال هذه الاغذية من تطهير



وطهي واعداد — المعروف ان الامراض الوبائية تكثر فى فصل الصيف وتنتشر بسرعة فيجب غسل الخضروات جيدا خصوصا تلك التى لا تطهى اى التى تعد للسلطة — وكذلك فان طهى الطعام له فن خاص به حتى لا تتلف الفيتامينات التى يحتوى عليها والتى هى العنصر الاساسى للتغذية ووقاية الجسم من الامراض — واما اعداد الطعام وتقديمه فهذا فن يجب أن يدرس جيدا من حيث لزوم الجسم الى مختلف العناصر من فيتامينات وأملاح وعناصر الخضروات الطازجة التى تعد بدون نار ، ثم تنوع تلك الاغذية بحيث يستمد الجسم جميع العناصر التى يحتاج اليها فى نموه وبنيانه وقوته ونشاطه اذا كان هذا النشاط جسمانيا أو عقليا..أو الاثنين معا

ونذكر هنا على سبيل الاجمال مثالا مصغرا لما يلزم الجسم وباختصار حتى يمكن متابعة دراسة هذه الاغذية تفصيلا :

العناصر الخمسة اللازمة لجسم الانسان خلاف الماء هى ما يأتى :

١ — المواد الكربوايدراتية : لتوليد الطاقة الحرارية

٢ — المواد البروتينية : لتجديد خلايا خلايا الجسم

٣ — المواد الدهنية : لتوليد الطاقة والحرارة

٤ — المواد الاملاح : لبناء العظم والاسنان

٥ — المواد الفيتامينات : لحفظ الصحة العامة والوقاية من الامراض

**أما المواد الكربوايدراتية :** فتوجد فى الاغذية الاتية : الخبز والارز والبسكوت ، والمواد السكرية

**ويوجد البروتين فى:** انواع السمك واللحوم والطيور والكبد والكلى والبيض والجبن والبقول كالعدس والفول والفاصوليا والحمص وكذلك فى البندق والجوز واللوز

**المواد الدهنية توجد فى :** شحم الحيوان والزبدة والقشدة والزيوت النباتية

**الاملاح المعدنية التى هى:** الكالسيوم والحديد والماجنسيوم والفسفور واليود والكلور والكبريت وهى توجد فى اللحوم والحبوب والبقول واللبن وفى معظم الخضروات كالكرنب والسبانخ والبسلة والقرنبيط وفى الفاكهة

والفيتامينات ولم تدرك قيمتها الا منذ نصف قرن توجد باسم فيتامين ا،ب،ج،د،هـ : وتوجد فى القشدة واللبن والكبد وصفار البيض والجزر والمشمش والخوخ والطماطم والمنجة والبطيخ وكذلك فى نخالة الحبوب والفاكهة الطازجة

ولما كانت التغذية من الاهمية الحيوية لجميع الاحياء من انسان وحيوان : فقد انشئت مؤسسة دولية للتغذية فى اكتوبر سنة ١٩٤٥ وكانت اولى المؤسسات الدائمة التى انشأتها هيئة الامم المتحدة عقب انتهاء الحرب العالمية الاخيرة ، والغرض من هذه المؤسسة توحيد العمل بين الحكومات المنضمة الى الهيئة لرفع مستوى التغذية والعمل على زيادة انتاج الحاصلات الزراعية وتوفير المنتجات الغذائية للطبقات الفقيرة والعمال وسكان الريف

ان الجهل بعلم التغذية يؤدى الى الامراض المترتبة عن الاسراف فى الطعام الضار واهمال الطعام المفيد

النافع الذى لا يكون عبئا على الجسم ويرهق جميع اعضائه كما هو حاصل بين اغنيائنا المصابين بمرض الاكل والمرضى بالكبد والمرارة والكلى والقلب والشرايين والمعدة والامعاء

ويتسبب ذلك عن الاسراف فى طهى طعامنا بالسمن الذى هو عبارة عن مواد دهنية فقط : واننى اكرر هنا بذلك الخصوص عدم الالتجاء الى مواد دهنية اخرى تاتينا من الخارج بل الاقلال ما امكن من السمن البلدى افيد والطهى ما امكن بالزبدة اكثر فائدة واما السمن والشحم الذى يردنا من الخارج فهذا غير موثوق به من انه سمن وكذلك النباتين الذى يشكو منه كل من استعمله من غازات وحموضة المعدة الشديدة

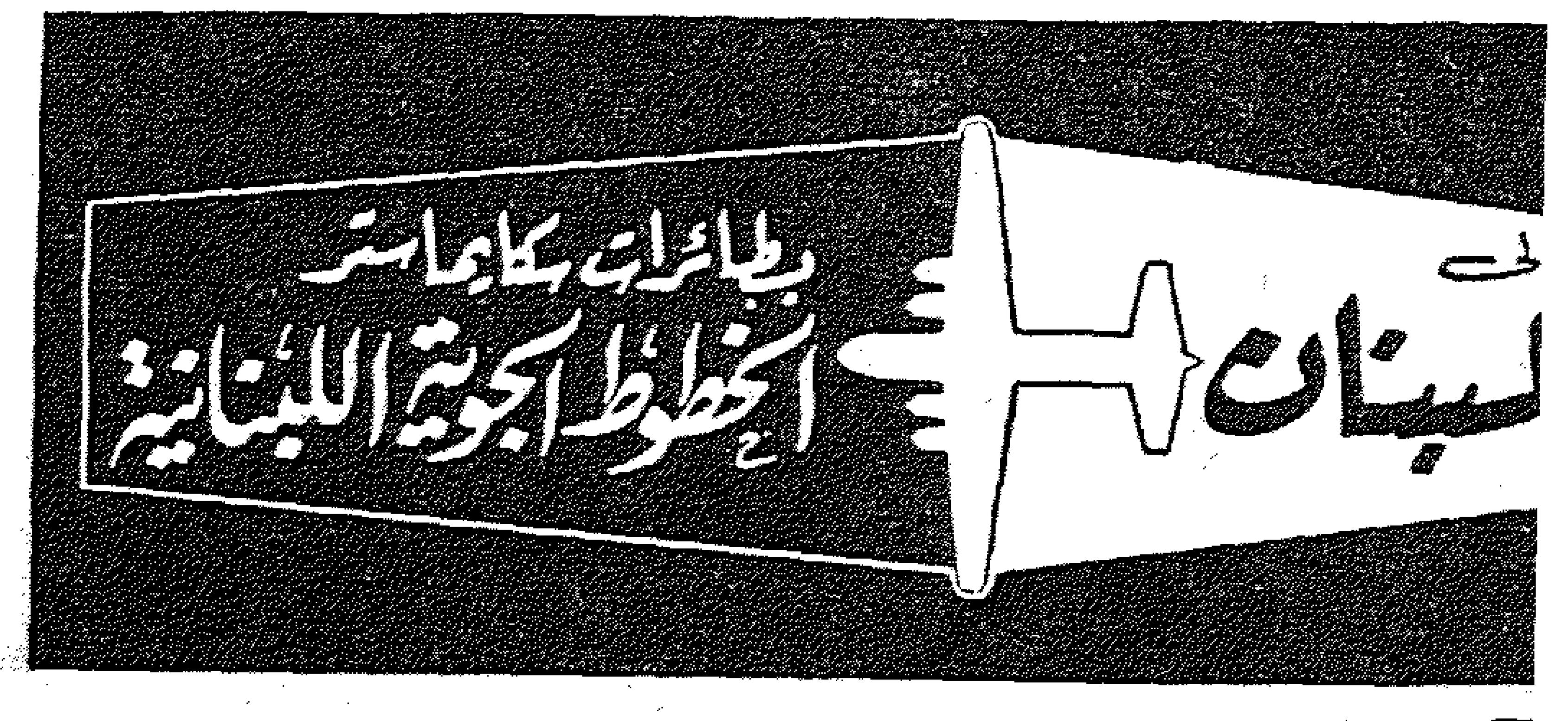
ويجب الاكثار من الخضروات الطازجة والفاكهة لان المادة الخضراء فى النبات لها فوائد جمة فى المحافظة على الخلايا من المكروبات عدا فائدتها للامعاء وغيرها من الاعضاء

اما الخبز الابيض فانه مجرد مواد نشوية بعد نزع قشوره التى تحوى الاملاح والفيتامين ويجب على

من يستعملون الخبز الابيض ان يعوضوا ما فاتهم من غذائه بأن يستعملوا بليلة القمح مع اللبن والفريك

واننى انصح لربات البيوت بمطالعة الكتب التى تظهر وتبحث فى هذا الباب فى الاغذية والفيتامينات والكتب المترجمة من الانجليزية الى العربية وهى تباع فى المكتبات وبأثمان زهيدة فهذه ذخيرة نافعة وحيوية للسيدات تسد بها وقت الفراغ .. وغالبا ما تحولها الى سد نقص فى بيوتنا والاستغناء عن الطب والدواء فتصبح سيدة المنزل هى «الطبيب المداوى»

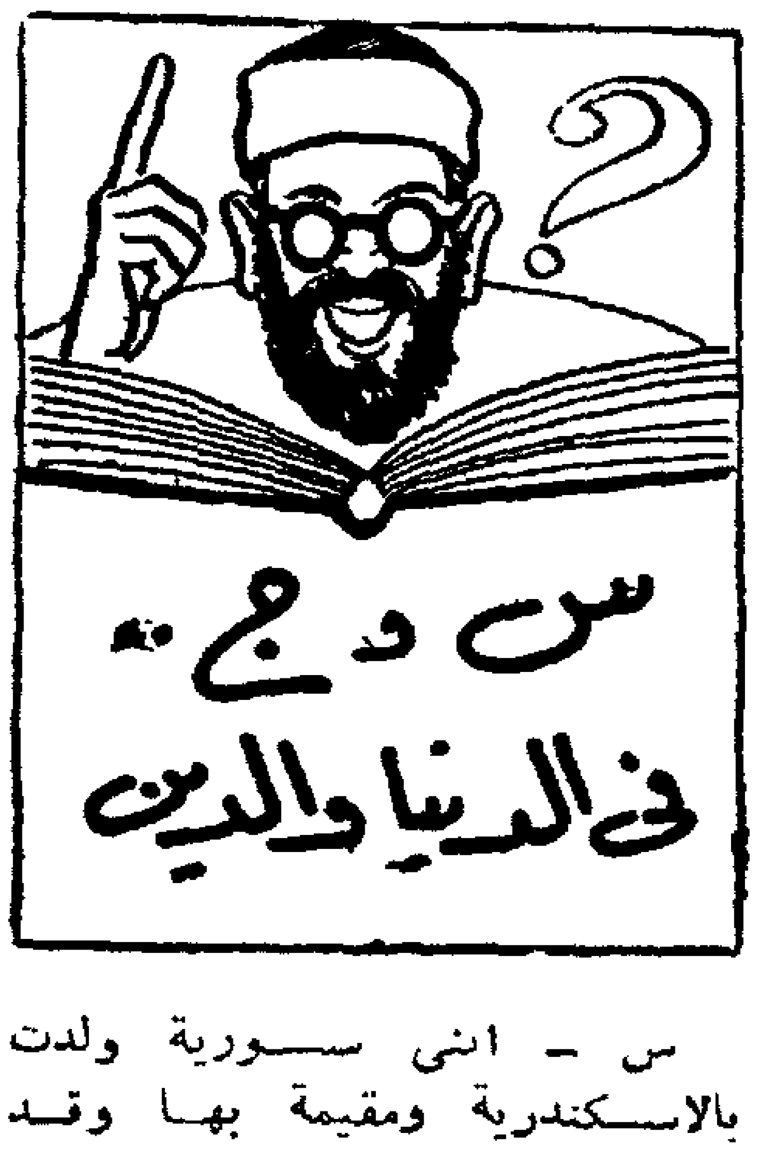
**دكتور عدلى اباظة**



القاهرة : ميدان سليمان باشا رقم ٩ تليفون ٧٨٢٩٨٤-٩٢٨٧٩-٥٠١٥-٥٩
الاسكندرية : شارع شريف رقم ٢٢ تليفون ٢٣٩٢٩ وجميع مكاتب السياحة المعتمدة

في ليلة واحدة ...
تتخلصين من الامساك باللبان الملين
بونومنت
BONOMINT
LAXATIVE CHEWING GUM
FOR CONSTIPATION
FOR ADULTS & CHILDREN
MADE IN ENGLAND
انك تمضغين بونومنت مثل اللبان العادى،
فتشعرين بطعم النعناع المنعش فى فمك.
وأثناء المضغ تمتصين العناصر الملينة الموجودة
فيه من اللعاب. وبذلك يخلصك من
الإمساك بطريقة طبيعية للغاية ..
إنه الملين المفضل لدى الصغار والكبار
بونومنت
اللبان الملين ذو النكهة المنعشة

ـ المرأة مع الرجل فى بنـاء الوطن جنبا الى جنب




س ـ اننى سورية ولدت بالاسكندرية ومقيمة بها وقد تزوجت منذ عام بشاب مصرى أى اننى أصبحت مصرية مثله ولكن عندما اردت استخراج جواز سفر للذهاب لسوريا لزيارة أهلى رفضت وزارة الداخلية منحى جواز سفر لاننى على حد قولهم ما زلت سورية رغم وجودى بمصر من زمن ورغم زواجى من مصرى وأنه لا يمكننى السفر بجواز سفر سورى وأننى لحصولى على جنسية زوجى المصرى لا بد من توافر شروطـخاصة غير متوفرة لدى فهل هذا صحيح؟ اننى أشك فى ذلك اذ أن جارتى عراقية الاصل واخبرتنى أنها تزوجت منذ ١٠ سنوات من مهندس مصرى وقد استخرجت جواز سفر مصريا من القنصلية المصرية بالعراق بعد عقد قرانها بيومين وقبل حضورها لمصرفلماذا هذا الاستثناء؟ كما أن شقيقتى الصغرى تزوجت من ابن عمى وقد حصل أخيرا على الجنسية المصرية من شهر ومع ذلك فقد منحت أختى جواز سفر مصريا وسافرت فكيف تصبح مصرية رغم ان زوجها كان من قبل شهر أجنبيا وكيف انا زوجى مصرى أصلى ومع ذلك ما زلت سورية ،؟ يعاملوننى هذه المعاملة ؟؟

**ص٠ع٠ الاسكندرية**

**ج ـ زواج جارتك تم منذ عشر سنوات آى فى ظل قانون الجنسية الصادر سنة ١٩٢٩ وكان يقضى باكتساب الاجنبية التى تتزوج من مصرى الجنسية المصرية بمجرد الزواج ولا تفقدها اذا طلقت أو مات زوجها الا اذا استردت جنسيتها او تجنست بجنسية اجنبية او اقامت فى بلدها٠ وعلى هذا الاساس كانت بعض السيدات يعقدن قرانهن على مصريين لا بقصد الحياة الزوجية ولكن لاكتساب الجنسية المصرية حتى يتمكن من البقاء فى القطر المصرى كمصريات لا يمكن ابعادهن ومنعا لهذا التحايل استلزم قانون الجنسية الجديد للتى تزوجت فى ظله ، ان تبدى الاجنبية رغبتها فى الدخول فى جنسية زوجها المصرية وان تستمر العلاقة الزوجية قائمة بينهما مدة عامين من تاريخ ابداء الرغبة وتصبح مصرية الجنسية بعدها واذا رأت الحكومة ان الزوجية وهمية والمقصود منها اكتساب الجنسية فقط رفضت اعطاءها الجنسية المصرية ٠ أما أختك فقد أصبحت مصرية بمجرد تجنس زوجها لان اكتساب الاجنبى للجنسية المصرية يشمل زوجته وأولاده القصر ، فبادرى بتقديم طلب رغبتك فى الدخول فى جنسية زوجك المصرية لوزارة الداخلية وبعد عامين ان شاء الله تصبحين مصرية وتسافرين ياسيدتى بجواز سفر مصرى ٠**

س ـ طلقنى زوجى منذ ثلاث سنوات وتزوج من غيرى وقد تقدم الى عدة عرسان من هذا التاريخ ولكنى رفضتهم جميعا حتى لا يأخذ زوجى منى ابنتنا البالغة ٥ سنوات من العمر ووالدتى كل يوم تحدثنى فى هذا الامر وتنصحنى بقبول الزوج اللائق اذ أنه ان عاجلا أو اجلا سيأخذ الاب ابنته عندما تبلغ التاسعة من عمرها وسأكون حينئذ وحيدة وقد ضيعت مستقبلى أما لو تزوجت فسأكون فى كنف رجل وأما لاولاد اخرين ينسوننى فشلى فى زواجى الاول وانها ، أى أمى، لن تدوم لى فقد أصبحت متقدمة فى السن وربما ناداها الله لجواره من لحظة لاخرى فماذا يكون مصيرى بعدها وليس لى أخوة ولا أقارب مقربون ٠ اننى بين كل هذه الامور أشعر أنى فى دوامة فبماذا تنصحيننى ؟

**ف٠ل٠ دمياط**

**ج ـ والدتك على حق ياسيدتى اذا كان امتناعك عن الزواج هو بسبب ابنتك وعلى العموم بزواجك ستنتقل الحضانة الى امك فلن تحرمى من ابنتك والله تعالى كريم قادر على اطالة عمر والدتك لترعاك وترعى ابنتك وبهذه المناسبة اعرفك أنه يمكن مد فترة حضانتك لابنتك أو حضانة والدتك لها حتى سن الحادية عشرة اذا أثبت ان انتقالها لوالدها فيه ايذاء لها ٠**

# كل شىء عن الاتيكيت

**كيف تستقبلين زائرا لا تعرفينه ؟**

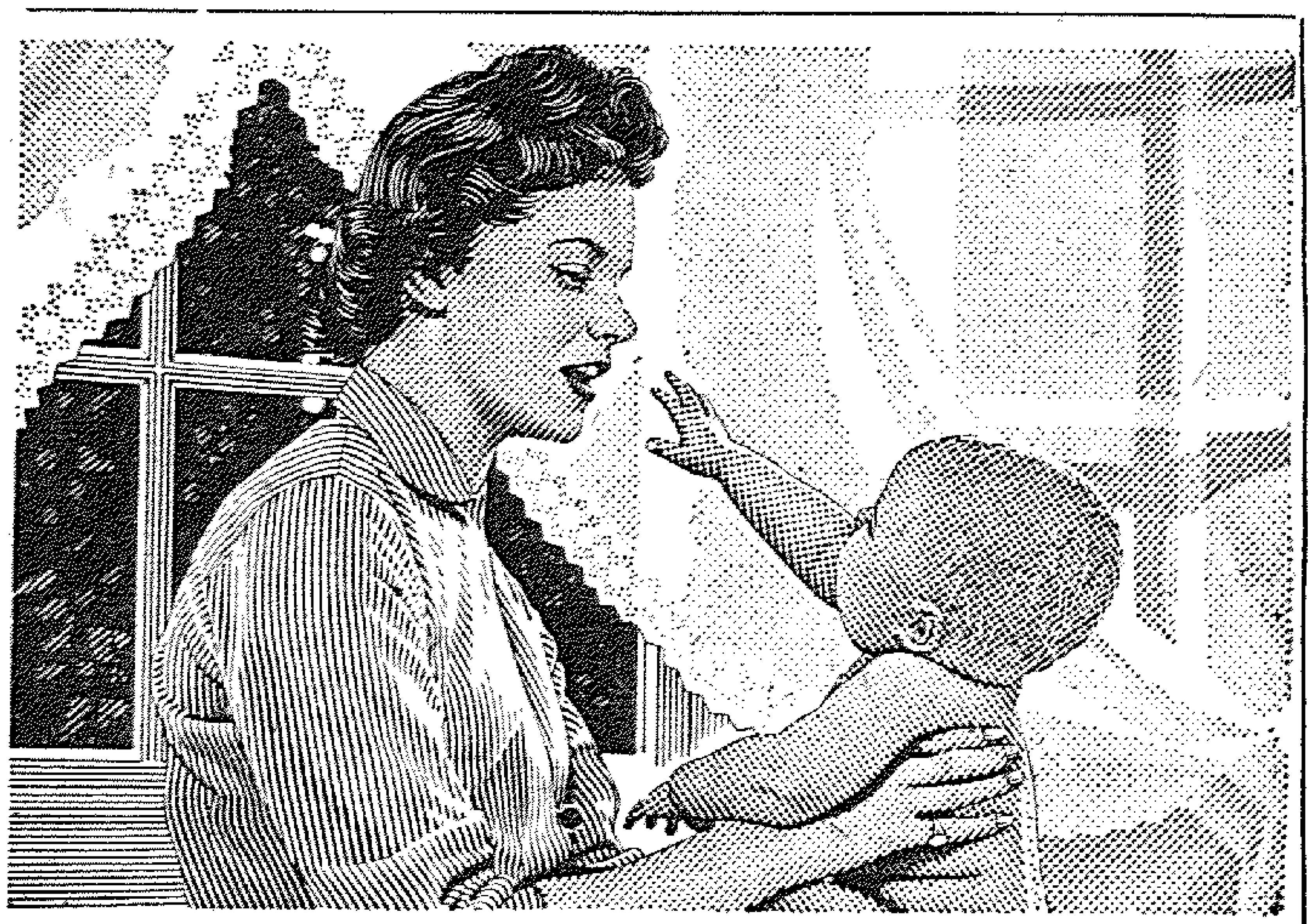
أرسلت لى قارئة تسألنى عن الطريقة التى تستقبل بها زائرا لا تعرفه . وقد أوضحت لى أن هناك آنسات

أو سيدات يطفن بالبيوت ليعرضن سلعة جديدة على ربات المنازل .

وأبادر فأقول لهذه القارئة ولغيرها من القارئات أن الابتسامة الحلوة ورد التحية لا تعنيان أنك لا تمانعى فى الشراء . أما ان كنت وحيدة فى شقتك وتخشين أن تكون الزائرة احدى المحتالات فاعتذرى لها وهى بالباب بأنك مضطرة الى النزول وأنك متأسفة من عدم استطاعتك استقبالها والتحدث معها فيما جاءت من أجله . وان كنت فى المنزل بصحبة غيرك فيمكنك استقبالها ان كان لديك فسحة من الوقت . ولكن لا تورطى نفسك فى شراء أشياء تعلمين مقدما أن ميزانية منزلك لا تتحملها . أرفضى الشراء بلطف قولى للبائعة ان ميزانيتك لا تسمح بذلك . وان أغرتك بالتقسيط اعتذرى لها بأنك لا تميلين الى هذا النوع من المعاملة وأنك تفضلين أن تقتصدى المبلغ كله وتدفعيه مرة واحدة على أن تضطرى الى رد السلعة وخسارة الاقساط التى دفعتها لان أزمة مالية حاقت بك . ولكن اياك وأن تصفقى الباب فى وجهها . انها انسانة مثلك تكسب عيشها بعرق جبينها .

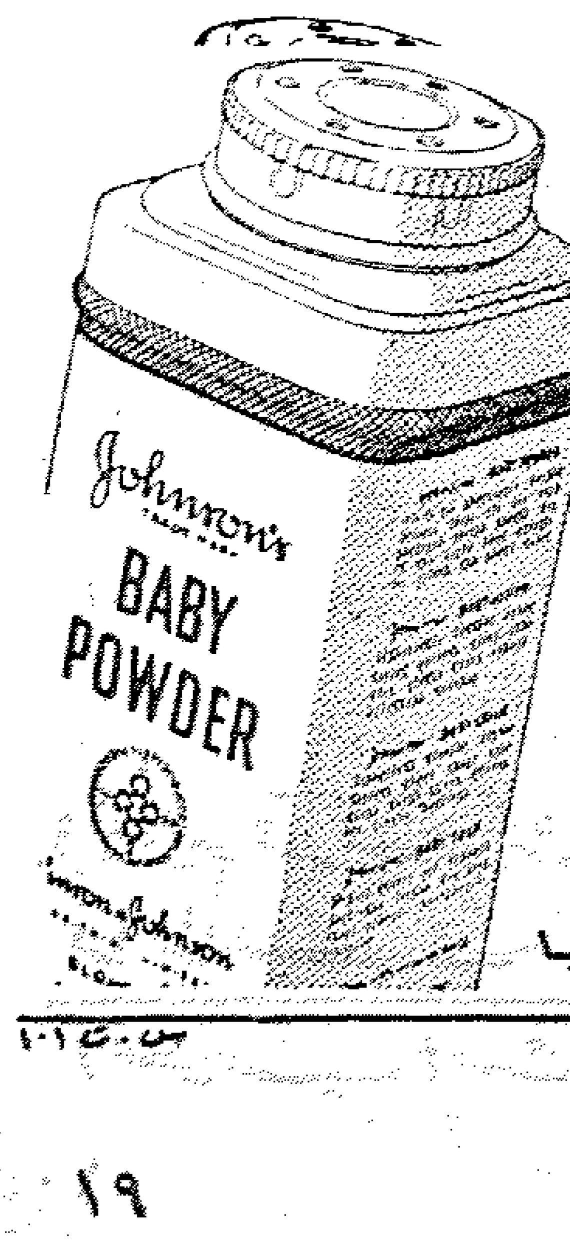
**الدخول الى حجرة المائدة**

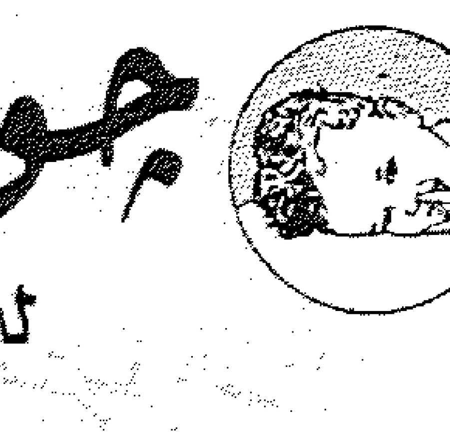
هذا سؤال تأخرت فى الرد عليه لاننى سبق أن وفيته حقه فى عدد من أعداد السنة الماضية . ان سيدة البيت هى التى تدعو الضيوف الى حجرة المائدة بأن تقول لهم : « تفضلوا الى حجرة المائدة » . وجرت العادة أن يدخل أولا أكبر المدعوين مقاما بصحبة سيدة البيت . أما ان لم تكن هناك سيدة للبيت فان صاحب البيت يدخل مع السيدة التى سوف تجلس الى يمينه . ويتبعها بقية المدعوين . ويحدث عندنا أحيانا أن يقف المدعوون أمام باب غرفة المائدة ويتعازمون على الدخول . فيقول أحدهم للاخر : « اتفضل » ويرد الاخر « لا والله اتفضل انت » ويجيب الاول « ازاى ده ما يصحش أبدا ! هى العين تعلى على الحاجب ! » . كل هذا وسائر المدعوين ينتظرون نهاية هذا التعازم . ان القاعدة فى هذه الاحوال تقتضى أن يدخل القريب من الباب قبل البعيد . فاذا ما اجتمع شملهم أشارت الداعية الى مكان جلوس كل من مدعويها . ولا يجلس الرجال عادة الا بعد أن تجلس السيدات .

الطفل لا يصرخ الآن !

إن بشرة الطفل الرقيقة تلتهب وتحتقن سريعا ، فتجعله يبكى ويصرخ من شدة الألم ، خلصى طفلك من هذا الالم ودلكيه ببودرة جونسون للاطفال عند تغيير ملابسه الداخلية وعند استحمامه . وسوف يرتاح طفلك لنعومتها ورقتها . بودرة جونسون للأطفال ترطب بشرة الطفل وتضفى عليه الراحة والبهجة



بودرة جونسون للأطفال

انتاج جونسون وجونسون - بريطانيا

19 - 421



بنت النيل

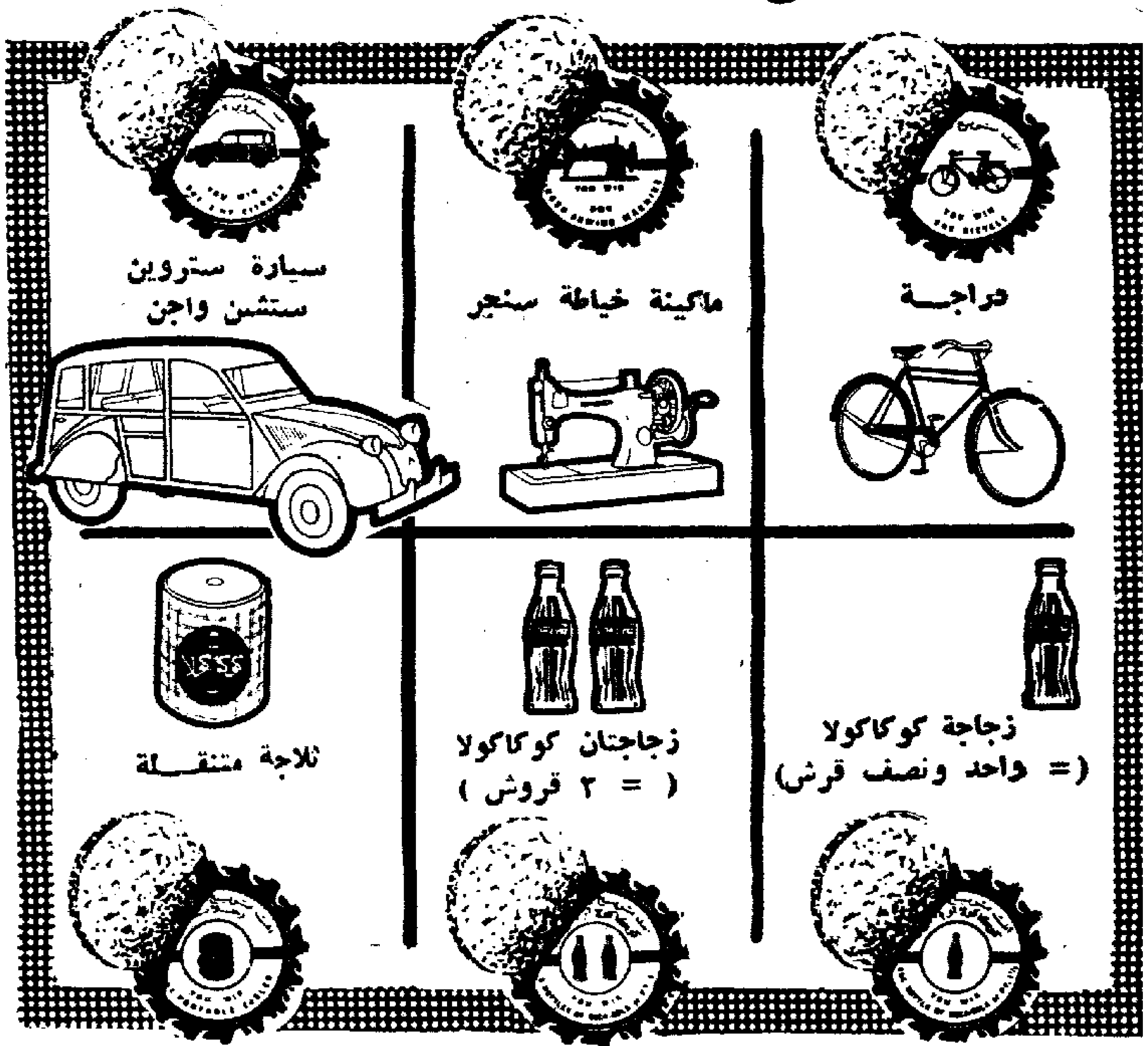
مجلة نسائية اجتماعية أدبية
تصدر أول كل شهر
صاحبتها ورئيسة تحريرها
الدكتورة درية شفيق
الادارة ٤٨ شارع قصر النيل . القاهرة
تليفون ٤٩٦٦٨ - ٤٠٦٨٤
الاشتراك السنوى
١٠٠ فى مصر والسودان
١٥٠ فى البلاد العربية
٢٠٠ فى الخارج (أوروبا وأمريكا)

اشرب كوكاكولا اللذيذة
واطلب الكبسولة

تربح

واحدة أو أكثر من هذه الجوائز المدهشة

١٠ سيارات ستروين ستيشن واجن
١٠٠ ماكينة خياطة «سنجر»
٥٠٠ دراجة
٥٠٠٠ ثلاجة متنقلة
٤٠٠٫٠٠٠ فرصة لتشرب كوكاكولا مجانا..




فى كل مرة تشرب فيها كوكاكولا اللذيذة انزع الفلينة من الكبسولة واذا كانت الكبسولة تحمل من الداخل علامة احدى الجوائز فيمكنك استبدالها فى الحال

اشرب
كوكاكولا
الشراب الفريد

فلديك ٤٠٥٫٦١٠ فرصة
لتفوز باحدى هذه الجوائز

اليوم قد يسعدك الحظ بواحدة منها أو أكثر..
فاطلب الكبسولة

© Coca-Cola

737/SEP-A6

أصحاب امتياز التعبئة : مصانع تعبئة سيكو

# قضية الشهر..

.. أنا قتلت أبويا لانه كان حاطط همه ومضيع فلوسه فى الجواز ومشحتني ورامينى » .

تلك هى الكلمات التى كان يتمتم بها «صالح خليل ابراهيم» عندما أخذ بفداحة جرمه أثر اغتيالهأبيه، الرجل الثرى المزواج ، الذى كان لا يتزوج زوجة الا ليطلقها بحثا عن غيرها ، وقدر له ألا ينجب أحدا منزوجاته الاحدى عشرة غير هذا الولد .. الولد الذى قتله .. وهو حامل السكين التي آعدها

للجريمة .. ولعل هذه الجريمة أنكر ما سببه تعدد الزوجات من مآس وفواجع.

عول القاتل « حسن » على قتل أبيه ، وذهب لداره باحثا عنه ، للجريمة .. ولما أخبرته زوجة أبيه الحادية عشرة انه ليس بالدار ، لم يصدقها ودخل يفتش عليه فلما لم يجده انصرف الى الغيط متعقبا فريسته، وهناك انقض عليه كوحش ضار وطعنه تلك الطعنات القاتلة التى أثبتها المحقق فى محضره، فى عدة مواضع من جسمه ، فلم يلبث بعدها حيا سوى بضع دقائق قليلة .. وعاد ولده القاتل الى داره وهو يتحدث طول الطريقمجاهرا بفعلته كالمجنون ، حتى اذا ما وصل الى داره طرد منها زوجته وأغلقها عليه . ولما هدأ اضطرابه وصحا من سكرته ، فكر فيما أقدم عليه وما ينتظره من عقاب، فهاله الامر وعزم على تدبير طريق للخلاص . ولمح حمامة راقدة على بيضها فأسرعاليها يذبحها ونثر دماءها على ملابسه ليغطى اثار جريمته بتمويه اللطع التى انتشرت على جلبابه من دماء أبيه ..

واتهمته زوجة أبيه ، وقبض عليه ، وشهدت وشهد معها شهود اخرون بأنه كان فى خصام مستمر مع أبيه، بسبب مطالبته له بنقود لتعطله عن العمل منذ مدة طويلة بسبب مرض صدرى الم به،

وكان أبوه يقتر فى منحه ما يطلب من مال ، فيلجأ الى خالة له فى القاهرة تحبه حب أولادها منذماتت أمه أختها . ثم ماتت هذه الخالة، وانقطع بالمتهم كل مورد للرزق ، وألح على أبيه أن يعينه فازداد معه عنادا وتقتيرا ، وطرده طردا من حياته ، وقال له أنه برىء منه ولا يريد ان يرى وجهه ما عاش ، فقد كان الرجل لاهيا حتى عنولده بالزواج الغارق فيه متنقلا ما بين شابة وأخرى .

وانتهى الامر بالولد الى هذه الجريمة المنكرة .. ثم الى الليمان ليقضى باقى عمره ، فقد حكم عليه بالاشغال الشاقة المؤبدة ..

**ادم اذا ما تجبر :**

وهذه مأساة أخرى ، سببها تجبر آدم ، وثورته فى غير محل، وسوء تصرفه ، وهو مثل ساذج جئنا به من الريف لنضربه للازواج المتحضرين المثقفين الذين تعصف العواصف بهنائهم الزوجى وتقامر بمستقبل أولادهم بسبب مشاحنات كل يوم ..

لقد حاولت « زينب » الزوجة الشابة الريفية عبثا أن ترر تصرفها لزوجها « متولى » وتؤكد له أنها ما باعت مصوغها الا لتشترى له بثمنه جاموسة بدل جاموسته التى نفقت ، فقد قال لها وهو ثائر مهتاج :

– هو أنا موش راجل علشان أخد حق مصوغك اللى جبته لك .. فيه ذراعى وفيه عرق جبينى .. انتى مرقتى عن طاعتى ومالكيش عيشة معايا خلاص .. كم مرة تقولى لى أنك حتبيعى المصوغ وأقول لك مستحيل طول ما انا حى فى الدنيا ..

ولكنه لم يصغ اليها ، ومضى يتهمها بسوء التصرف والخروج

عن طاعته ، وأصر فى النهاية على أن تخرج من البيت وتذهب الى أهلها فى هذه الساعة المتأخرة من الليل وأن تنتظره هناك حتى يلحق بها

# الزوجة الحادية عشرة

ويطلقها، وسألته متوسلة أن تبيت حتى الصباح خوفا من ظلام الطريق اذ كان أهلها يقيمون فى قرية بعيدة ، ولكنه أصر على أن تخرج ، فخرجت مرغمة تحمل فى جيب ردائها الاربعين جنيها ثمن مصاغها، وسارت فى خطوات متعثرة الى خارج القرية حتى شارفت الطريق الزراعى القفر ، وقطعت منه مرحلة غير قصيرة فاعترضها خفيران نظاميان واستوضحاها أمرها ، فقصت عليهما فى سذاجة واطمئنان قصتها وهى تبكى ، ظنا منها ان يلين قلباهما لها فيعودا بها الى زوجها

وتبادل الخفيران نظرات ذات معنى ، وطلبا من «زينب» اثبات ما ادعته فأخرجت من جيبها الاربعين جنيها ، وما كادت تفعل حتى قفزعليها الخفيران، فاختطف أحدهما النقود من يدها بينما وضع الاخير يده على فمها لئلا تصرخ .

ولم تمض لحظة حتى كانت زينب جثة هامدة . وأسرع الخفيران فرميا جثتها فى حقل قريب واقتسما المال ، ووضع كل منهما نصيبه فى لبدته ثم واصلا المسير فى دركيهما . وما كادا يبتعدان عن مسرح الجريمة حتى برز فلاح شاب كان يروى حقله ساعة وقوع الحادث وشاهد من مكانه كل شىء دون أن يشعر به المجرمان ... وبينما هو حائر فيما يفعل أقبل الزوج «متولى» يعدو ليلحق بزوجته ويعيدها الى البيت، اذ تبين خطأه، فلما راه الفلاح الشاب شاهد الرؤية فى الجريمة المنكرة ، أمسك به من رقبته وأخذ يصرخ والرجل فى دهشة من أمره ، وكان الخفيران لم يبتعدا كثيرا، فلما سمعا الصياح أقبلا مسرعين . ولما رآهما الفلاح اتهم متولى الزوج بأنه يتهمه بمحاولة سرقة ماشيته ، بينما أقسم متولى أنه لم يفعل شيئا . ولم ير الخفيران بدا من أن يأخذاهما الى نقطة البوليس للفصل فى أمرهما

وأمام ضابط النقطة روى الفلاح الشاب الحادث كما رآه ، وذكر أنه لم يلجأ الى اتهام متولى بالسرقة الا لينقذ نفسه من اعتداء الخفيرين اذا ما حاول ضبطهما وحده ، وأنه عمد الى الحيلة ليستدرجهما الى النقطة .

وفتش الضابط لبدتى الخفيرين فوجد داخلهما المبلغ المسروق ، ثم قام الى مكان الحادث فوجد الجثة هناك . ولم يجد الخفيران بدا من الاعتراف . وكان الفضل فى ذلك للفلاح الشاب الذكى الواسع الحيلة .. وهكذا انتهت المأساة الدامية . والجانى الاول فيها فى عرف السماء وان لم يكن فى عرف القانون هو الزوج .. الزوج الذى تجبر .

**من أمريكا :**

ولنترك المآسى وحديثها، ونسافر بقارئاتنا الى نيويورك لنقص عليهن قصة هذه القضية الضاحكة التى نظرتها احدى محاكم نيويورك هذا الاسبوع ، قضية سيدة اسمها « كيت » اتهمت بضرب زوجها « برادوك » ولطمته على خده ، هذه هى التهمة التى وجهها اليها، وهى كما ترين ليست غريبة ولا هى الاولى من نوعها ، وانما الغرابة فيما نال مسز كيت من عقاب المحكمة ، فقد خيرتها بين أمرين: اما السجن اسبوعا ، واما ان تقبل زوجها صباح كل يوم مثل هذه المدة .

وقد فضلت الزوجة العقاب الاخير ، فأطلقت المحكمة سراحها بعد أن وعدت بتقبيل زوجها، وبأن له أن يشكوها ثانية اذا هى قصرت فى أداء هذا الواجب .

ولم يمض الاسبوع حتى عاد الزوج الى لمحكمة يشكو من ان زوجته أخلت بتنفيذ الحكم. وجىء بالزوجة فذكرت بأن زوجها هو الذى أجبرها على ذلك ، اذ كان يتعمد أكل الثوم ليل نهار ليجعل رائحة فمه كريهة وينفرها من تقبيله

قاصدا بذلك الكيد لها والزج بها فى السجن انتقاما منها .

وفى هذه المرة حكمت المحكمة ببراءة الزوجة والغاء الحكم السابق ..

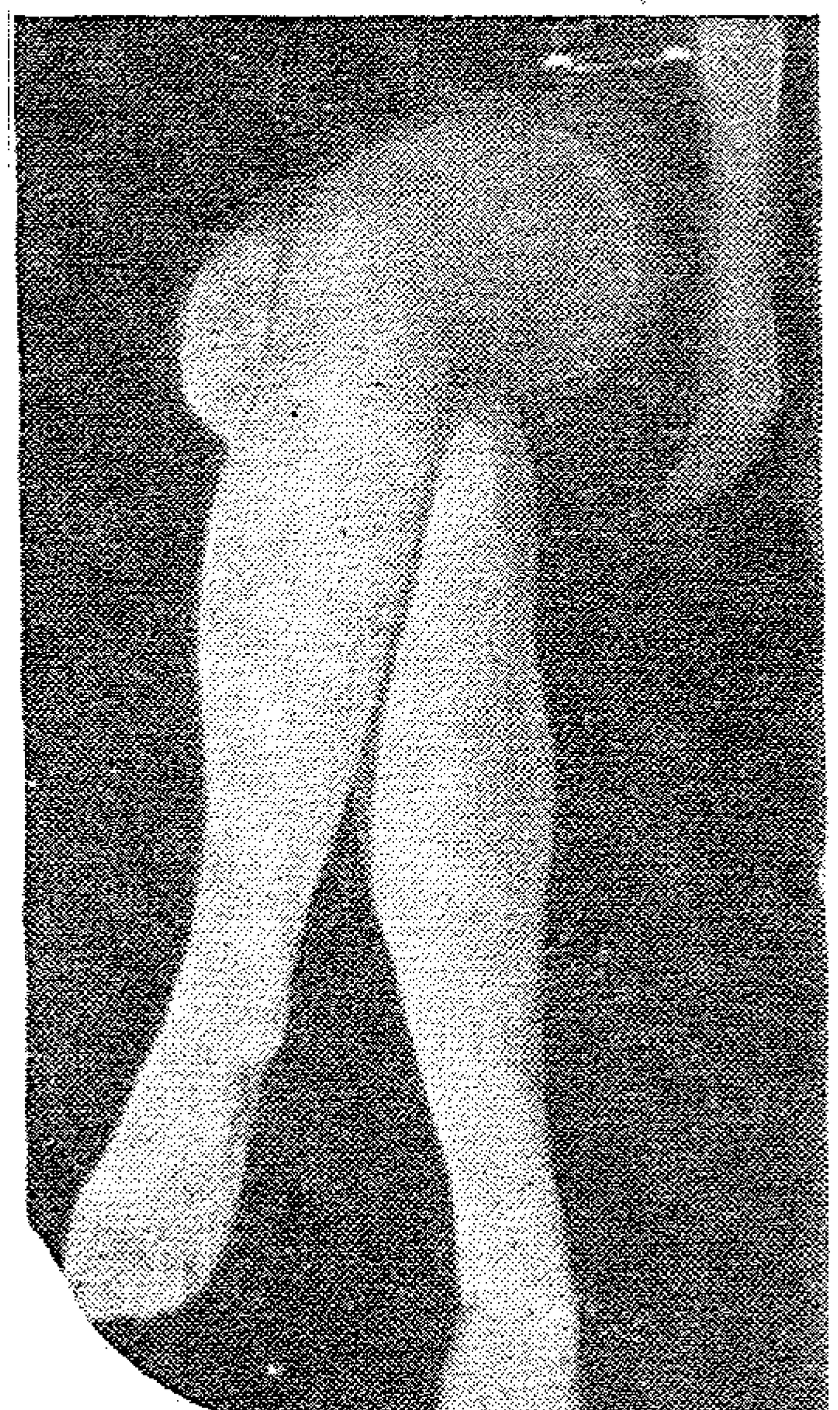
أليست هذه القضية أغرب فى قصتها من الخيال أو النكتة المؤلفة .. ولكنها أمريكا بلد العجائب والغرائب .

# جمالي سيقانك

يعتقد الكثير من النساء أن السيقان الجميلة نعمة تهبها الطبيعة لمن تشاء . فان كانت ساقاك جميلتين فاننا نغبطك عليهما . أما أن كانتا كعيدان الكبريت أو غليظتين كالاعمدة فلا جدوى من التحسر .. يجب ان تفعلي شيئا . لا تقولي انك لا تستطيعين أن تطيليهما أو تقصريهما .. بل يجب ان تعملي وتعملي بسرعة والا ضاعت الفرصة منك .

قد لا يكون في استطاعتك اطالة ساقيك .. هذا صحيح ولكن في امكانك ان تصنعي شيئا لبطن ساقك أو ترفعي من محيط أسفل الساق . ان ما يهمنا هنا ليس طول الساق اطلاقا ، ذلك أن الساق الصغيرة المتناسقة تبدو اكثر أناقة من الساق الطويلة التي لا شكل لها .

انك تعجبين براقصات الباليه . ومع ذلك فانهن في أول الامر لم يكن جميعا صاحبات سيقان جميلة .. ولكن ممارسة بعض التمرينات



زودتهن بسيقان ذات بطون مستديرة وبكواحل رفيعة . اننا لا نطلب منك أن تسيري على نفس النهج الذي سرن عليه . لقد ذكرنا لك حالتهن كمثل ولنبرهن لك أنه بالمثابرة يمكنك تنسيق شكل ساقيك .

ولن نعدك بأنك سوف تكسبين المعركة في ثمانية أيام . امنحي نفسك فترة من الوقت معقولة : ثلاثة أشهر مثلا . ففي هذا الميدان كثير من الميادين الاخرى لن ينتصر الا الاكثر مثابرة .

**ساقاك سميكتان**

لاطالتهما ولتنحيفهما قومي يوميا بأداء هذه التمرينات الاربعة :

١ — استلقي على ظهرك . ارفعي ساقيك في الهواء . اسندي جسمك بيديك . قلدي حركة الدراجة . ولكن لكي يكون هذا التبديل مفيدا نفذيه بسرعة واثني ركبتيك الى أن تلمسا أنفك ، ثم مطي نفسك الى أن تشتد عضلات الفخذين .

٢ — استلقي على جانبك الايسر وليكن الجذع مستندا على الساعد الايسر بعد ثنيه وعلى اليد اليمنى المفتوحة على الارض . اقذفي فجأة وبسرعة الساق اليمنى مع شدها جيدا أعلى ما يمكن بحيث تكون القدم ممتدة على امتداد الساق ( قومي بعمل حركة شهيق ) ، اتركي ساقك لتسقط وحدها (قومي بعمل حركة زفير) ثم كرري الرفع (عشر مرات) . وقومي بنفس التمرين من الجهة اليمنى .

٣ — قفي . ضمي قدميك . افردي ذراعيك على الجهتين . اقذفي الى جانب بقوة الساق المشدودة مع قذف الذراع المقابلة فوق الرأس في شيء من اللين . أما الساق المرفوعة فيجب ان تمر خلف الذراع التي ظلت افقية . والجذع يجب ان يظل معتدلا . والساقان يجب ألا ينثنيا (قومي بعملية شهيق أثناء الرفع) ازفري عند العودة الى الوضع الاول . ( عشر مرات لكل ساق ) .

٤ — قفي معتدلة وافردي ذراعيك على الجانبين . وليكن ثقل الجسم مرتكزا على ساق واحدة . أما الاخرى فلتظل مشدودة الى خلف . اقذفي بقوة هذه الساق من الخلف الى الامام أعلى ما يمكن (قومي بعملية شهيق) مع اعادة الذراعين الى الامام ، حتى تلمسا القدم المرفوعة . قومي بعملية زفير وأنت عائدة الى نقطة الابتداء . كرري التمرين عشر مرات .

وعندما تنتهي من أداء هذه التمرينات الاربعة دلكي فخذيك . وفي استطاعتك أن تبذلي كل مجهودك في هذه المنطقة التي لا تتعرض للبلى بسرعة . اعجنيهما على وجهها الخارجي كما لو كان الامر عجينة . وبأطراف أصابعك امسكي كل ما يمكن مسكه ثم ادفعي ببقية اليد . اعملي بيد واحدة لكل جهة أو باليدين على فخذ واحدة بحيث تقوم اليد اليمنى بالدفع واليد اليسرى بالشد .

**فخذاك نحيفتان :**

لزيادة حجمهما الى الحد المعقول جربي هذا التمرين :

— قفي معتدلة وضعي يديك على خصرك مع ضم الكعبين وجعل أطراف القدمين الى الخارج . ارفعي نفسك على أطراف قدميك مع عمل حركة شهيق ثم اجلسي على كعبيك مع فتح الركبتين ( قومي بهذه الحركة الاولى في شيء كثير من اللين) . وعندما تجلسين ضعي الكعبين على الارض وارفعي نفسك مع شد كل عضلات الساقين جيدا . ( قومي بعملية زفير ) ١٢ مرة .

**بطن الساق نحيف :**

لزيادة حجمه مارسي رياضة ركوب الدراجات التي تقوي الساقين خاصة ان قمت بهذا التمرين المفيد بكل ما أوتيت من قوة ونشاط ، ليتركز المجهود على الساقين ويشغل العضلات . وننصح أيضا بالقفز بأنواعه والعدو والسباحة والرقص الايقاعي أو الكلاسيكي . قومي أيضا بالتمرين الاتي الذي يضفي على بطن الساق جمالا :

– اجلسي على الارض واضعة قدميك على الأرض ورافعة ركبتيك ( وضع الساقين يجب ألا يتغير أثناء تأدية التمرين ) : ارفعي الكعبين أعلى ما يمكن دون أن تسمحي لواحد من أصابع قدميك العشرة أن يرتفع عن الارض . اخفضي الكعب . وكرري التمرين من ١٨ الى ٢٠ مرة . يجب أن تشعري بأن عضلات الساقين تبذل مجهودا .

**ساقاك قصيرتان :**

سوف تبدو ساقاك أطول ان كان بطنها مرتفعا عن مكانه الطبيعي وأسفلها نحيفا . ولكي تحصلي على هاتين الميزتين مارسي تمرينات الرقص وأمشي ما أمكنك على طرفي قدميك ( حافية القدمين وأنت في المنزل ) وخاصة وأنت تصعدين السلم .

أو قفي على طرفي قدميك . ارفعي نفسك ببطء شديد وابقي هكذا مرفوعة لبضع لحظات .

**ساقاك غليظتان :**

قد يكون جسمك كله بدينا بعض الشيء . لا بد لك اذا في هذه الحالة أن تتبعي نظاما غذائيا عاما يقلل من وزنك بحيث يذيب الشحم الزائد المكدس على الساقين في نفس الوقت الذي يزيل فيه الشحم المكدس على الجسم كله . وقد تبدو بدينة لانها منتفخة . وفي هذه الحالة يجب عرض الحالة على الطبيب . وانه من النادر ان نجد سيقانا غليظة بالمعنى الحقيقي . انه يكفي عادة تنحيف الكاحل لنعيد الى الساق شكلها الجميل . وحاولي أيضا أن تؤدي هذين التمرينين :

– قفي معتدلة . ربعي ساقا أمام الإخرى . خطي

حولك دائرة أكبر ما يمكن بطرف القدم . أعيدي الكرة الى أن تشعري بعضلاتك ، ثم قومي بنفس التمرين من الجهة الاخرى ، ثم بالقدم الاخرى في الاتجاهين .

– ضعي قاموسا ضخما على بعد بضعة سنتيمترات من الحائط . قفي عليه واستندي الى الحائط بيديك . ارفعي نفسك على طرفي قدميك ثم اخفضي الكعب أوطى ما يمكن نحو الارض خارج الكتاب .

**ركبتاك داخلتان :**

سيري بحذاء بلا كعب أطول مدة ممكنة بحيث يكون طرف القدم متجها الى الخارج . الى الامام والى خلف .

**ركبتاك غليظتان :**

**عالجي هذا العيب بممارسة جميع تمارين التبديل وركوب الدراجات . استلقي على ظهرك وقدمي . بساقيك مقلدة حركة التبديل على الدراجة .**


تحكم في الطقس ....
كما تشاء ..

جهاز تكييف الهواء
وستنجهاوس
طراز حجم كبير
١ حصان ، ١½ ، ٢ حصان

شركة التقدم الهندسي
ر . و . مانالون وشركاه
القاهرة : ١٦ شارع البورصة - (التوفيقية) ت ٤٤٧٥٧
الاسكندرية : ٢٨ شارع صلاح الدين ت ٣٤٢٢٢
عمارة سينما مترو "House of Light" .
ان اجهزة وادوات التبريد . وستنجهاوس تحمل مكان الصدارة منذ ٦٥ عاما وثبت كفاءة منقطعة النظير في كل انحاء العالم .
تفضلوا بطلب استشارتنا في تركيبات تكييف الهواء بالآلات المركزية
وستنجهاوس تقدم جميع اطقم المكابس الكاملة التي تحمل ضغطا الى ... حصان

نحن الان فى فصل الصيف ... فصل الفساتين ذات الديكولتيه العريض والعميق . ولا شك أن الديكولتيه الجميل متعة للنظر . وان سحر المرأة ليظهر واضحا فى استدارة الكتفين وعدم بروز عظامهما وفى بروز الصدردون مبالغة وفى اعتدال الظهر ونعومته وفى عدم بروز عظامه . ان الديكولتيه الجميل يبرز محاسنك فى الصيف وأنت بلباس البحر أو فى ثوب من ثياب الشاطىء، وفى الشتاء عندما ترتدين ثوب السهرة.

وفى استطاعتك ياسيدتى أن تكسبى هذا الديكولتيه الجميل ولكن لا أعدك بالمعجزات تتحقق فى ظرف شهر أو شهرين . ولن أقول لك أن خمس دقائق فى اليوم كافية لهذا الهدف الذى تريدين الوصول اليه. ذلك أنه من المستحيل تغيير الجسم الانسانى فى مدى أيام . انك تسلمين بقضاء بضعة أسابيع لشغل مفرش جميل أو غطاء كرسى . سلمى اذن بتخصيص ثلاثة أشهر بل أربعة أو خمسة أو ستة أشهر لتعيدى الى جسمك جماله . ان أطلب منك خلال هذه الشهور مجهودا معتدلا ومنتظما . وان وافقت على هذا الشرط استطعت أن أعدك بتحقيق حلمك ان أمضيت معى من ١٠ الى ١٥ دقيقة فى اليوم. والان هيا الى العمل :

**١ ـ هل فى استطاعتك السباحة بانتظام ؟**

هيا القى بنفسك فى الماء واسبحى . فان السباحة فى الماء البارد تكسو الديكولتيه ببعض الشحم . لذلك نجد أن السباحات لا تبرز عظامهن الا فيما ندر.

**٢ ـ هل تحبين الغناء ؟**

دربى نفسك يوميا عليه. انالغناء يفيد الصدر وينميه ويدفع الكتفين الى الخلف ويعدل الظهر . وانك لا تجدين مغنية ذات صدر صغير أو أكتاف تبرز عظامها .

**٣ ـ هل صدرك فى حاجة الى نمو ؟**

زودى كمية المواد الدسمة فى غذائك مثلالزبدة وزيت الزيتون والجوز واللوز والبندق .

**٤ ـ اعتنى بوقفتك ؟**

ان ضيقت كتفيك وان أحنيت ظهرك فان صدرك يتجوف ويسقط . وان وقفت معتدلة ومسحت

كتفيك عملت في نفس الوقت لظهرك ولصدرك ٠ فكري في ذلك وأنت واقفة وأنت جالسة ٠

والان أصلحي جميع نقط ضعفك ٠ قومي بجميع حركاتك ببطء وبلين وتنفسى بعمق ٠

**لتملئى كتفيك**

ضمى قدميك وامددى ذراعيك أفقيا مع جعل الراحتين تتلامسان ٠ افردى ذراعيك حتى تلتقى اليدان خلفا على مستوى ارتفاع الكتفين ٠

– قفى وافتحى ساقيك وامددى ذراعيك رأسيا ٠ ارسمى بهما دائرة مع جعل الذراعين متوازيين على أن تمرا أمام الجسم لتعودا الى نقطة البدء : الرأس والصدر يجب أن يظلا بدون حركة ٠

**لتملئى عظام أعلى صدرك :**

ليس من الضرورى أن تبرز عظام أعلى الصدر عند النساء النحيفات ٠ ذلك أن هذا البروز ينتج عن اندفاع التراق الى الامام ٠ والامر لا يحتاج الى أكثر من تنمية العضلات التى تعيد التراق الى مكانها الطبيعى :

– قفى معتدلة ويداك خلف قفاك ٠ اسندى ظهرك الى عمود أو الى حائط أو قطعة أثاث ٠ اعيدى المرفقين « الكوعين » الى الخلف ببطء ادفعيهما الى أبعد ما يمكن وأطول مدة ممكنة دون أن تبعدى ظهرك أو ترجعى رأسك الى الامام ٠

– اجلسى على مقعد بدون ظهر واسندى يديك على حافته ٠ امددى ذراعيك وارفعى الحوض واحتفظى بهذا الوضع أطول مدة ممكنة مع رفع العنق جيدا ورفع الرأس الى خلف ٠ وفى أول التدريب تظل القدمان ملامستين للارض ٠

**لادخال عظام الظهر والعمود الفقرى :**

قفى معتدلة ٠ ضمى قدميك ٠ وعلى طرفى القدمين مع نفخ الصدر ورفع الرأس وشد الذراعين الى خلف وضم اليدين اثنى فجأة الصدر الى الامام دون أن تثنى الركبتين مع اعادة الكعبين الى الارض والشد بقوة على الذراعين المدودتين الى أن تمس الرأس الركبتين « ازفرى » عودى الى نقطة البدء « شهيق » ٠

– قفى مع ضم الكعبين وتشبيك اليدين خلف الظهر ٠ ارفعى ذراعيك المشدودتين أعلى ما يمكن مع الاحتفاظ باليدين متشابكتين وعلى أن يظل الصدر رأسيا والرأس مستقيمة «شهيق» ٠ عودى الى وضعك الاول أو نقطة الابتداء « زفير » ٠

**لتكون قاعدة صدرك جميلة:**

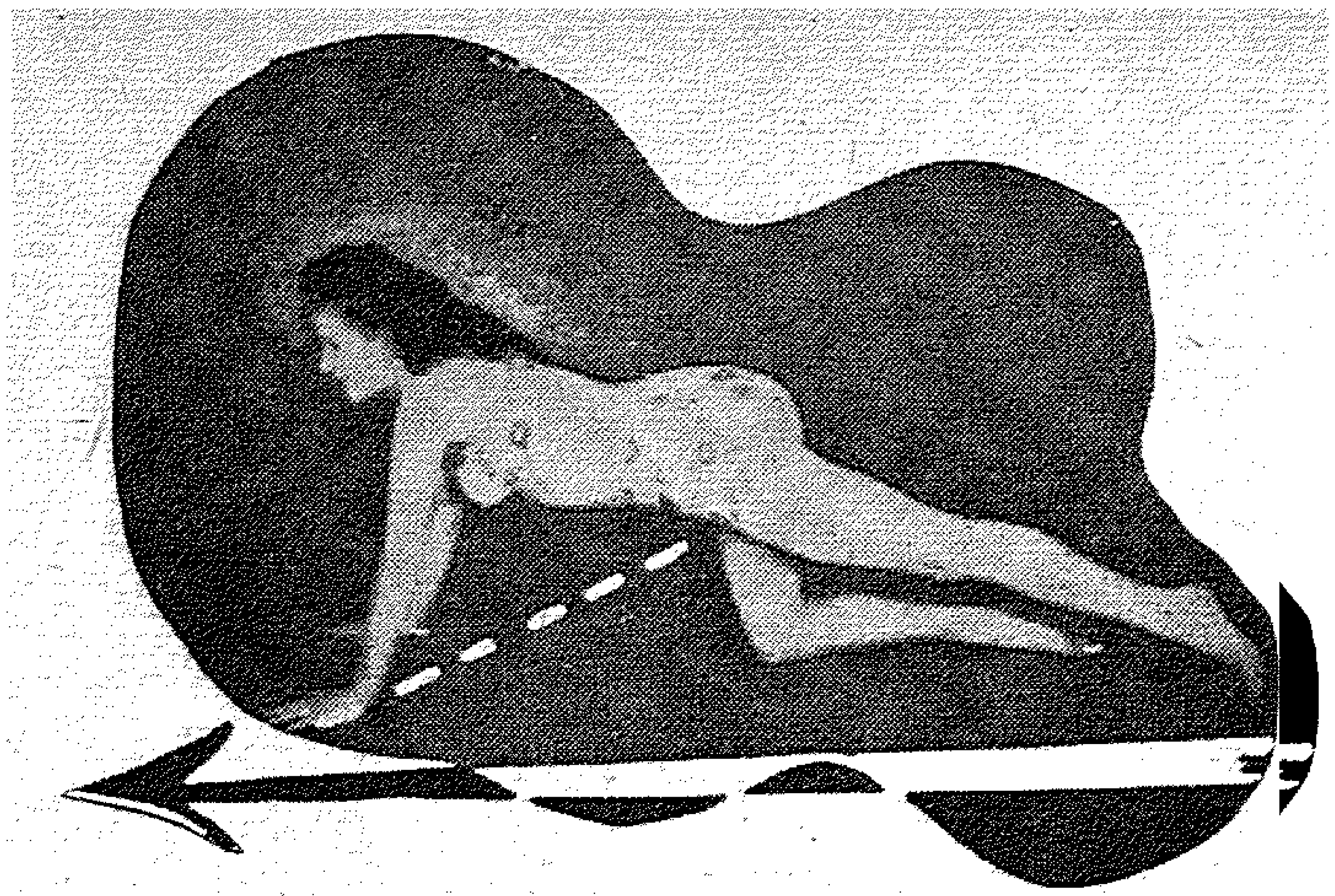
ان التمرينات الرياضية لا تؤثر على الصدر الذى لا يتكون من عضلات ٠ ولكن بتنمية عضلات الصدر يمكنك نفخ الصدر الى الامام لانه فى هذه الحالة يجد ما يرتكز عليه فيبرز ، وتوجد عدة حركات لتنمية عضلات الصدر ابتعدى فقط عن تلك التى تتطلب نقل الذراعين ٠ امتنعى أيضا عن حركات المقص واللف انها تضر بالغدد الثديية ٠

قفى معتدلة ٠ راحتا اليدين متكئتان على بعضهما البعض والمرفقان بعيدان عن الجسم ٠ اضغطى اليدين بقوة كمالو تريدين أن تكسرى بينهما جوزة ٠ « لا تتنفسى أثناء الضغط ثم ارخى العضلات تماما » ٠ استلقى على بطنك واتكئى على يديك وأسفل القدمين ٠ الجسم متصلب ٠ ارفعى واخفضى أعلى الجسم دون ابراز الكليتين أعيدى هذه الحركة ما أمكنك ذلك ٠

ادى كلا من هذين التمرينين بين ١٠ وعشرين مرة حسب صعوبتهما ٠ لا تلجئى الى التمرينات العنيفة فى أول الامر ٠

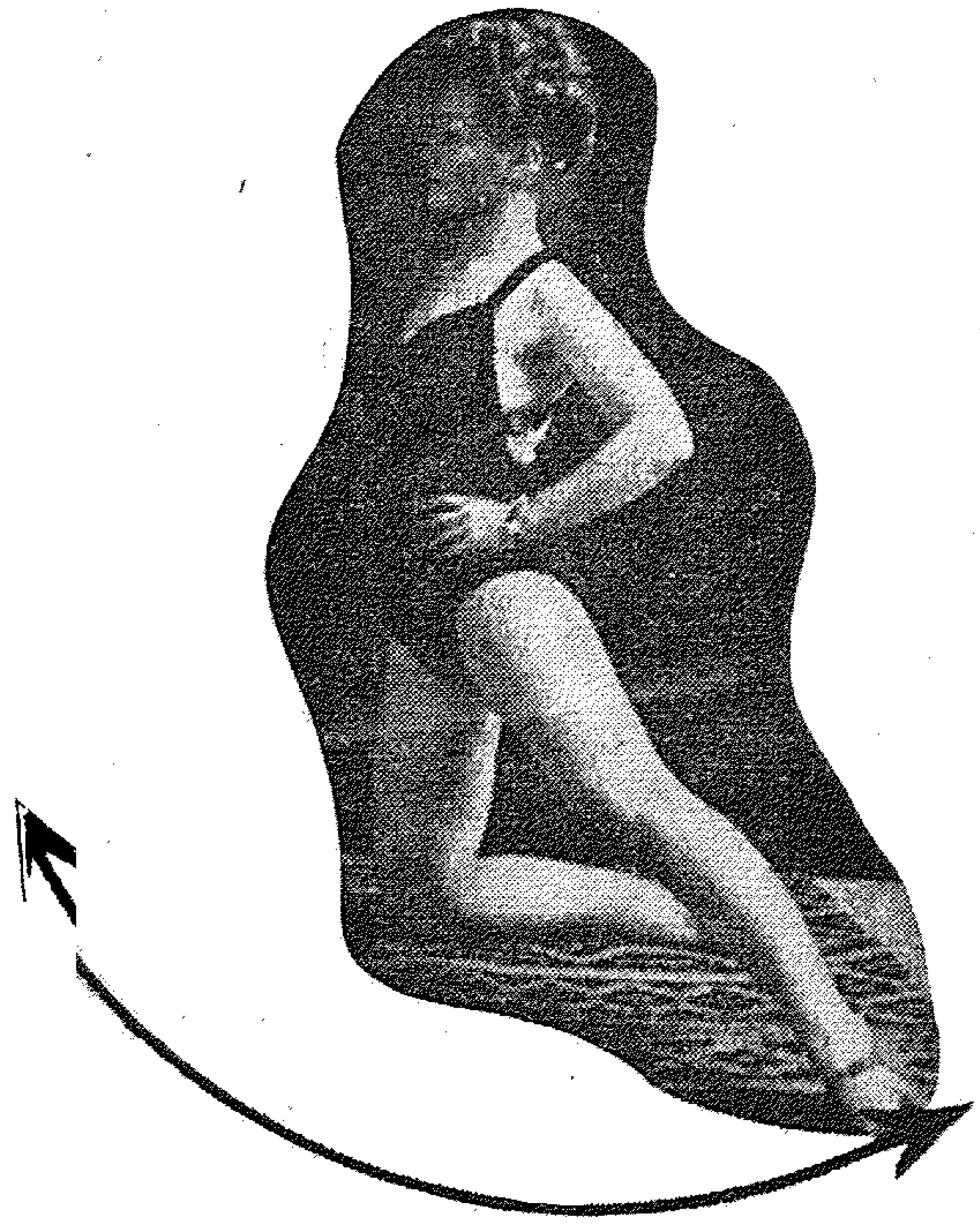
انى لم أعدك بالمعجزات ٠ ولكن ان سرت على هذا البرنامج استطعت أن أضمن لك تغيرا محسوسا ابتداء من الشهر الرابع ٠

# اجعلي سيقانك جميلة



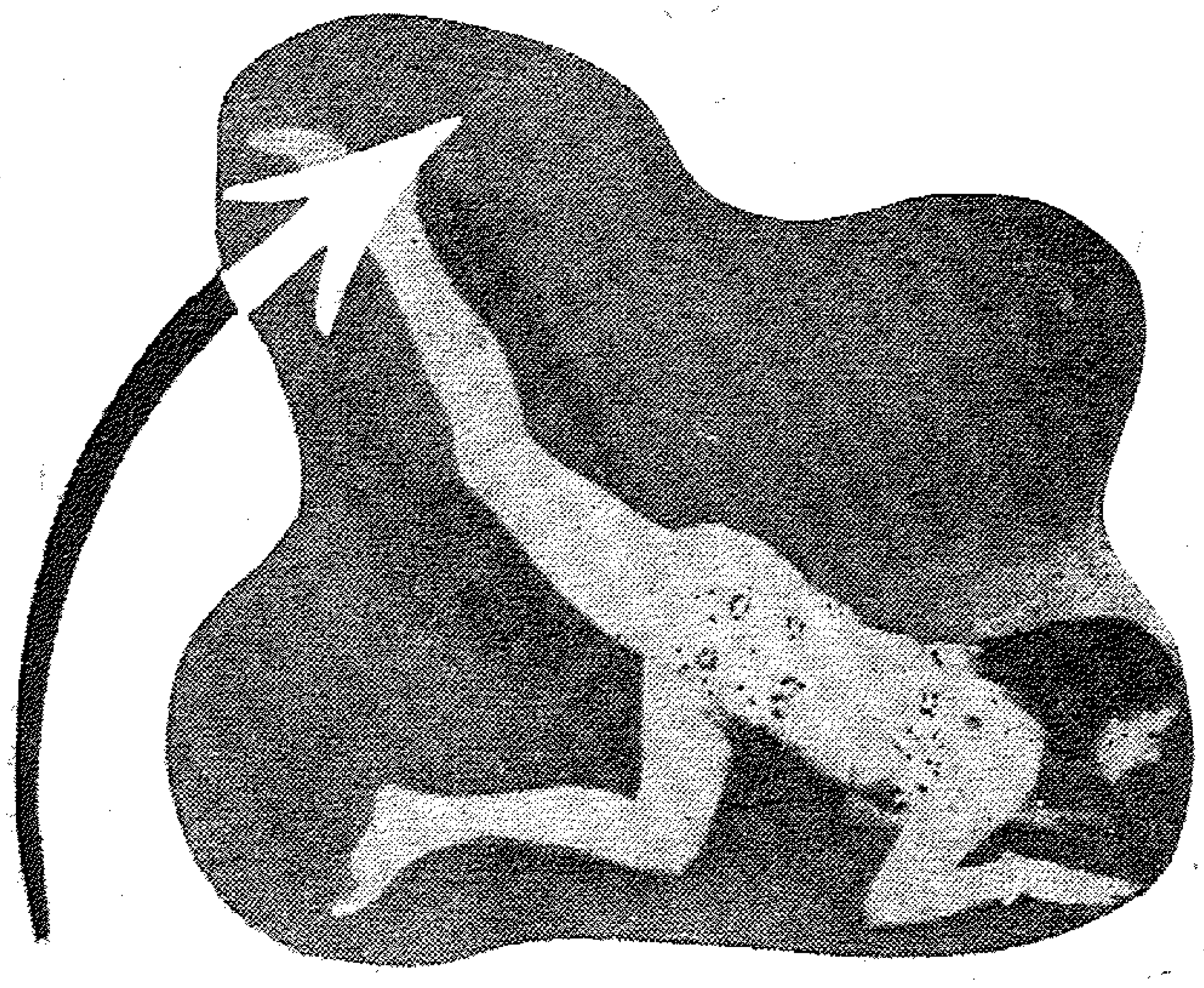
**التمرين الاول :**

استندى على يديك وأمددى ذراعيك • اثنى احدى ساقيك واجعليها تمر بين الذراعين بحيث تصبح ممدودة الى الامام • أعيديها الى وضعها الاول • وقومى بنفس التمرين بالنسبة للساق الاخرى • احتفظى باعتدالك أثناء تأديتك لهذا التمرين • ولا ترفعى جسمك لتمررى ساقك أمام جسمك •



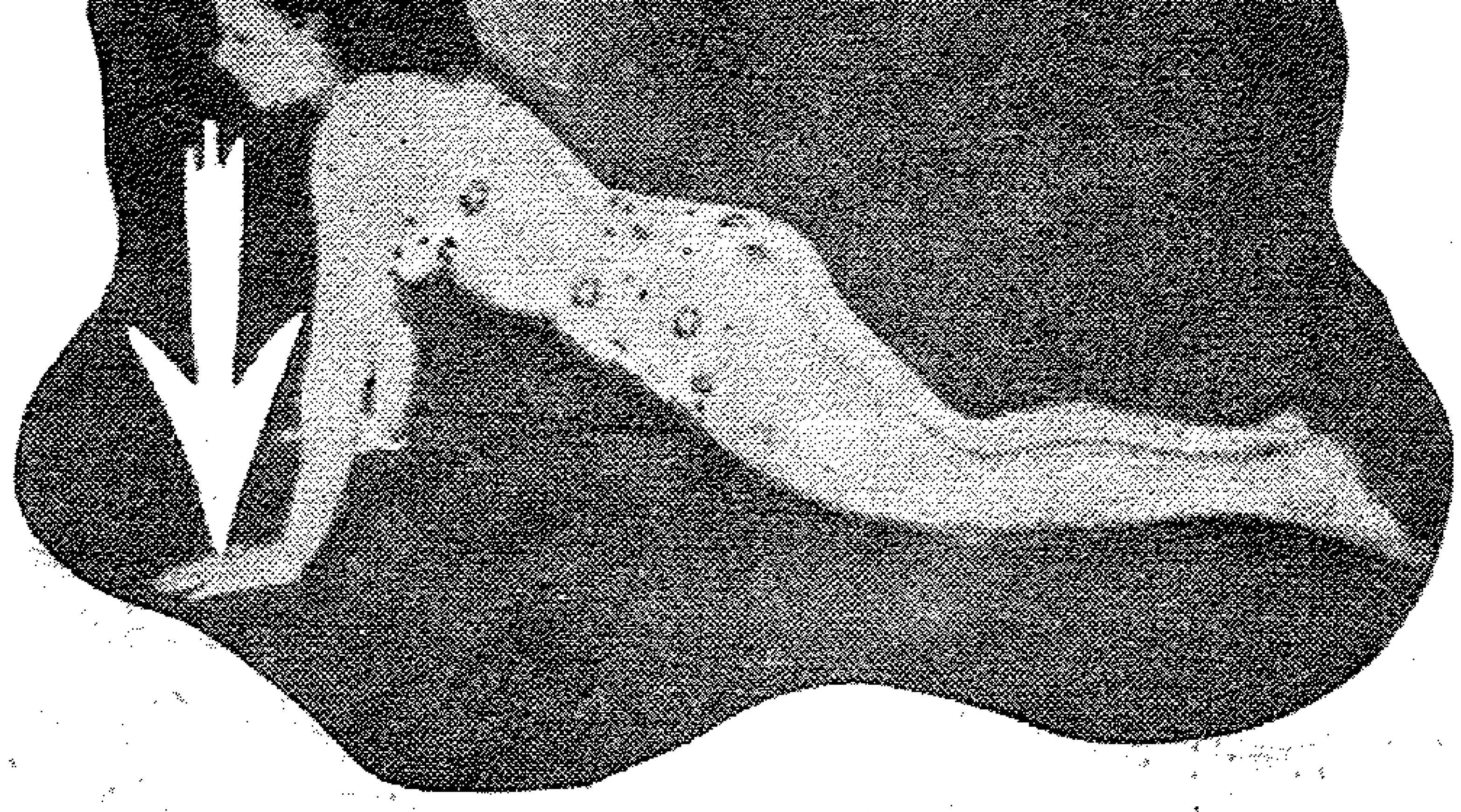
**التمرين الثانى :**

اتكئى على ركبة وامددى الساق الى جانب • هات الساق الممدودة من الامام الى خلف دون أن تحركى الجذع • ان هذا التمرين يقتضى منك ألا تضعى ساقك على الارض وأن تمدى طرف القدم بقدر ما تستطيعين •



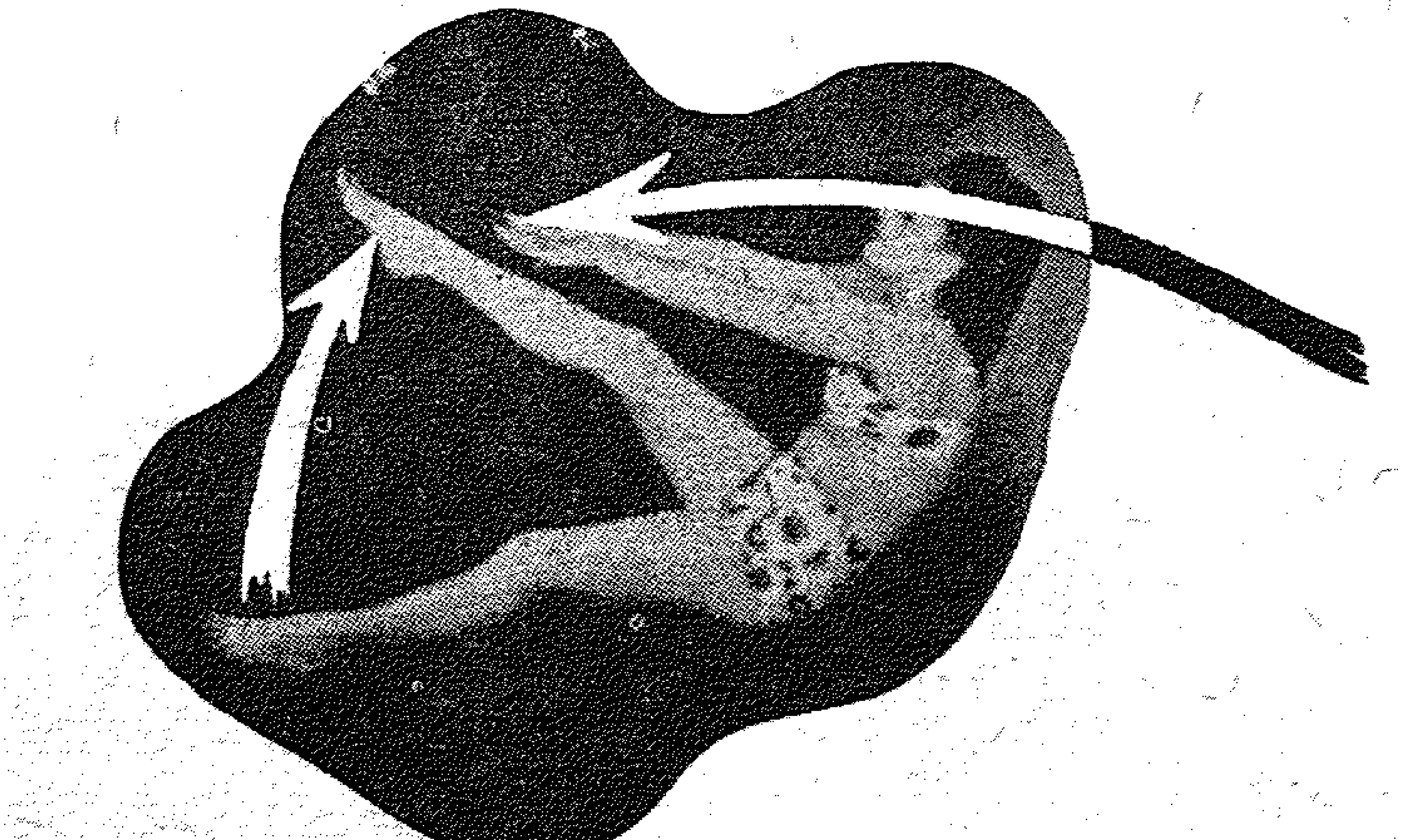
**التمرين الثالث**

اتكئى على ركبة واحدة وامددى الساق الاخرى مع استنادك على المرفقين « الكوعين » ارفعى الساق الممدودة واخفضيها مع رفع الرأس وحفر الخصر بقدر الامكان • قومى بهذه الحركة بقوة • امددى الساق ما استطعت • لا تريحيها على الارض •



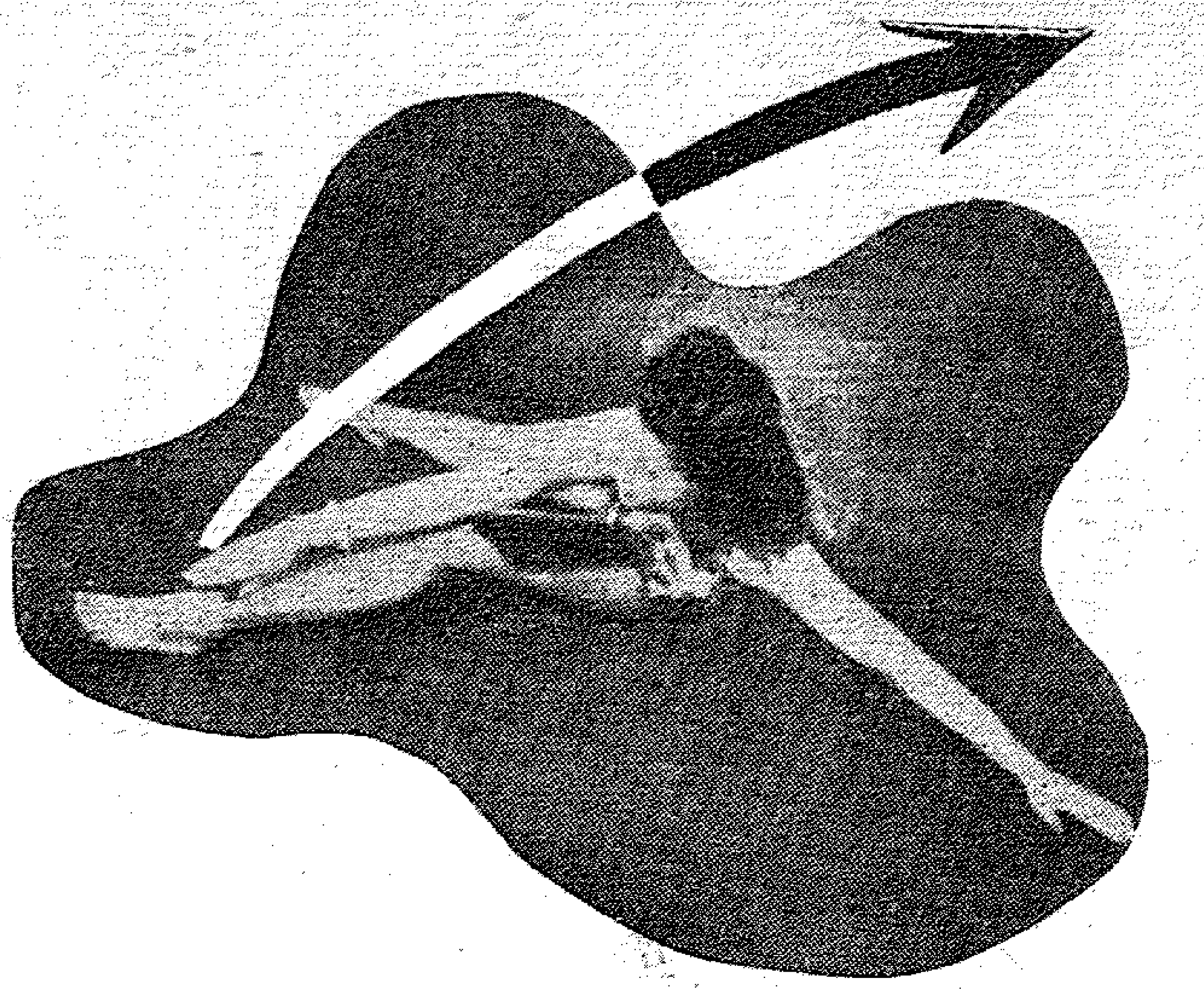
**التمرين الرابع :**

اتكئى على يديك وركبتيك • اثنى وامددى ذراعيك مع الاحتفاظ باعتدال الجسم من الرأس الى الركبة • وان كنت قوية اعملى الحركة وأنت متكئة على اليدين والقدمين • احتفظى باعتدال جسمك • اثنى ذراعيك ما أمكن •



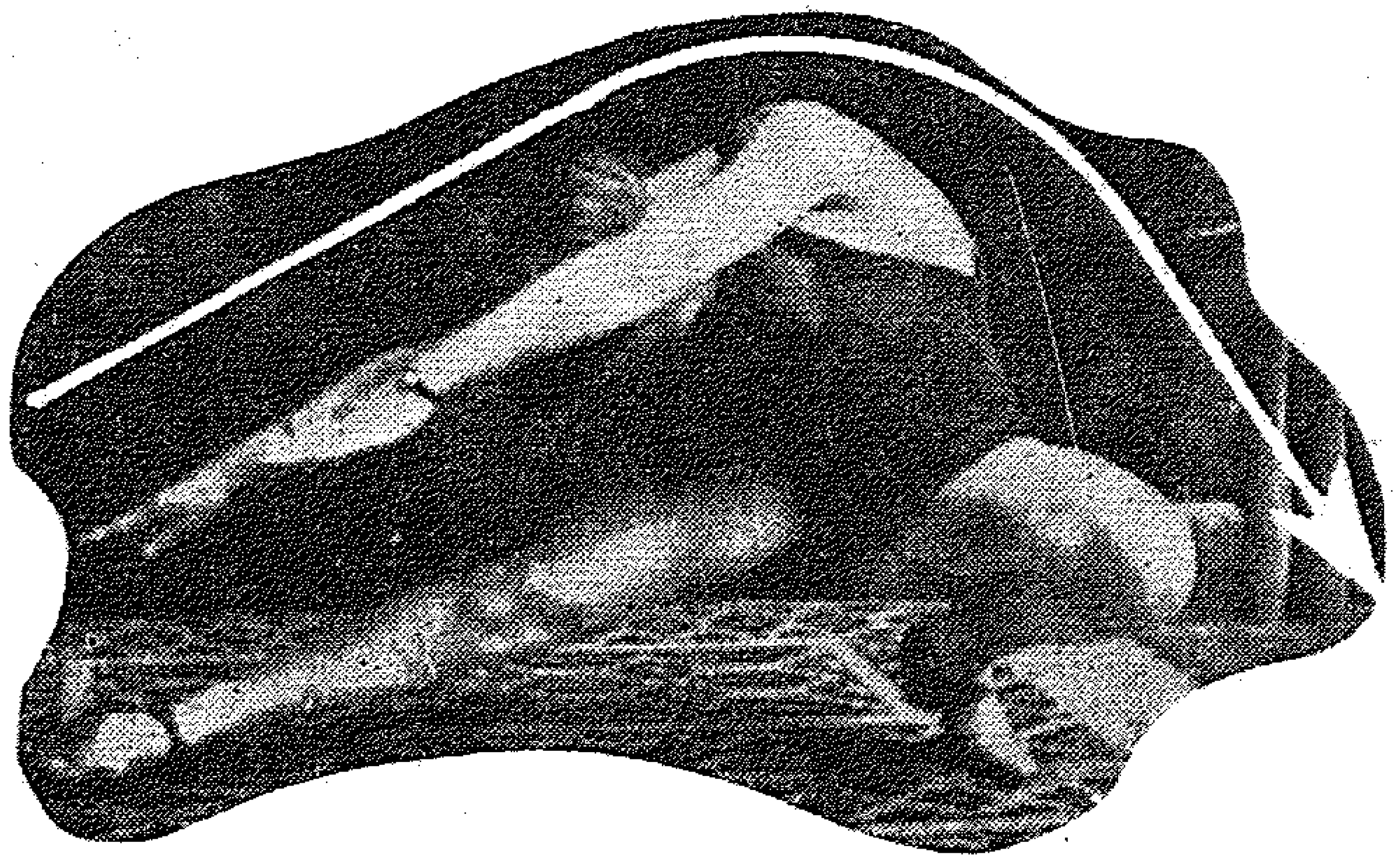
**التمرين الخامس**

استلقى على ظهرك وتمددى • ضمى ذراعيك خلف رأسك • ارفعى جذعك فجأة مع رفع أحد الساقين ومدها للمس طرف القدم باليدين • وان كنت قوية حاولى رفع الساقين فى نفس الوقت • أريحى الصدر بمجرد ما تلمسين القدم •



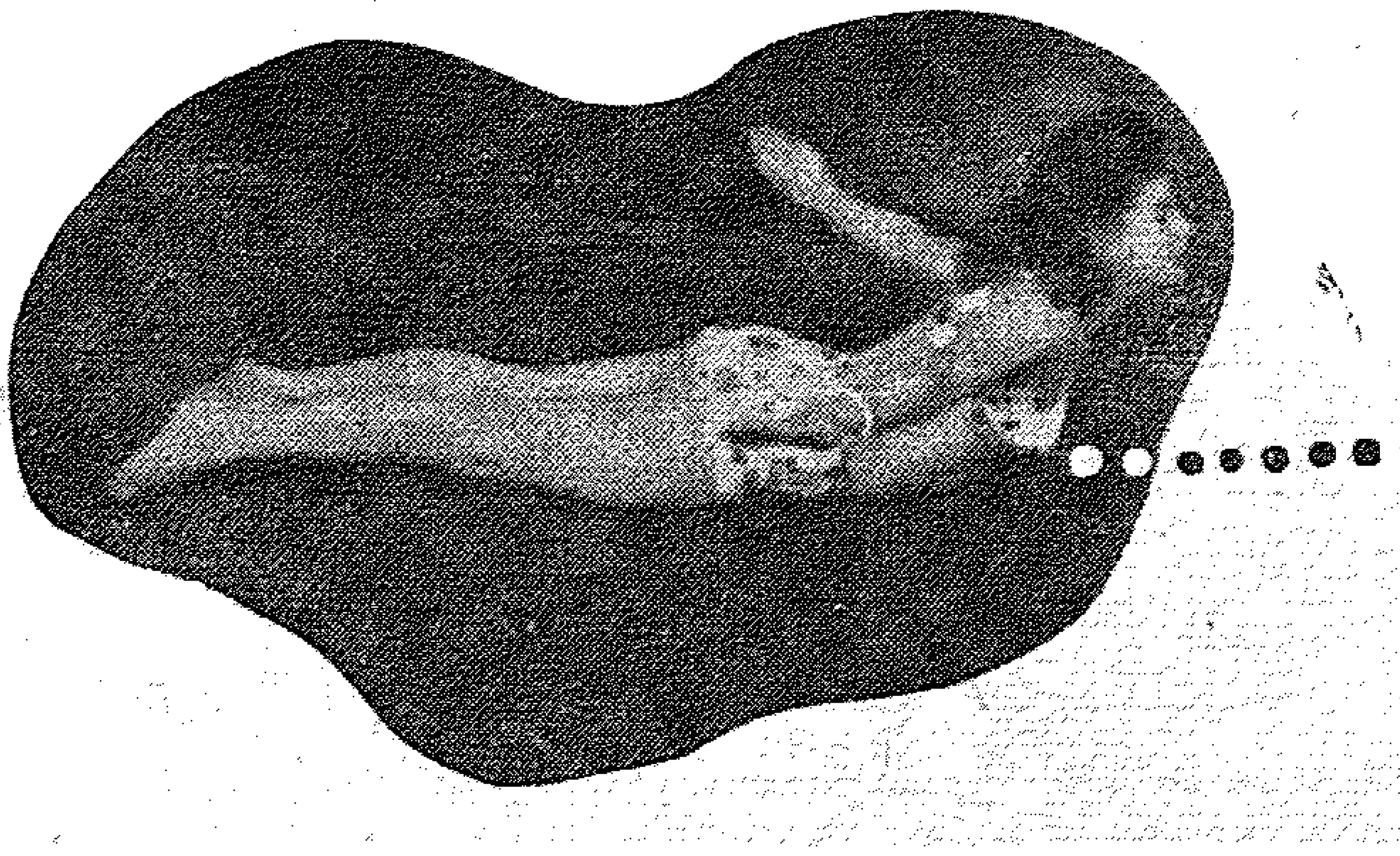
### التمرين السادس

افردي ساقيك وافتحي دراعيك • ارمى الجذع مع اتكائك على الارض بيدك اليسرى والمسى القدم اليسرى بيدك اليمنى • قومى بنفس الحركة من الجهة الاخرى • امددى ذراعيك وساقيك جيدا • حاولى أن تلمسى فى نفس الوقت ركبتك برأسك •



### التمرين السابع

افتحى ساقيك جيدا • امددى احدى الركبتين الى الامام مع مد الساق الاخرى حيث تثنى الجذع عليها • عودى الى وضعك الاول • وقومى بالحركة نفسها من الناحية المقابلة • ولا تنسى أن تثنى الساق تماما •



### التمرين الثامن

استلقى على بطنك وامددى ذراعيك امام راسك ، افردى الذراعين فجأة وارفعى جسمك ما أمكن • أعيدى ذراعيك الى الامام مع اراحة الجذع • اتركى ساقيك منضمتين • القى رأسك الى خلف • ارفعى جسمك بقوة •

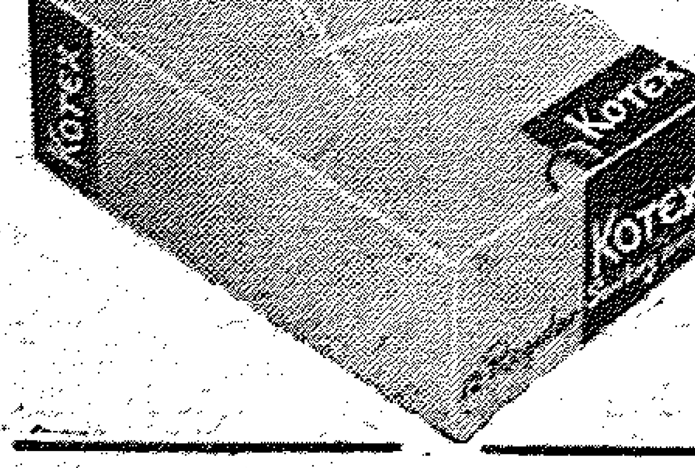

نغمة للبشرة

لانولين بلاس

• ليكويد سائل للبشرة ٣٠ قرش
• كلينسر لتنظيف الوجه ٤٠ قرش
• هاندلوشن للأيدى ٦٠ قرش
• شامبو لغسيل الشعر ٤٠ قرش
• فورذى هير لحفظ الشعر ٤٠ قرش

لانولين بلاس لا نظير له فى مفعوله

راحة
و
حرية
بفضل




كوتكس

المنشفة الصحية للسيدة العصرية

## باترون بنت النيل

# فستان حمّام الشمس

تقدم لنا الموضة هذا الصيف أقمشة مطبوعة مختلفة الاشكال والالوان • وان الفستان الذى نقدمه لك على هذه الصفحة يمتاز بكورساج مزود بحمالات عريضة تكون ديكولتيه مربعا • الجونيلة مكشكشة على الردفين • وتضع صاحبته على كتفيها هذا الايتول العريض المصنوع من نفس قماش الفستان •

ويمكن من نفس الموديل عمل ثوب للكوكتيل مصنوع من ساتان القطن المطبوع أو من قماش بروشيه الحرير• ويمكن عمله أيضا من البوبلين بأرضية بيضاء مطبوعة بحبات صغيرة •

**الباترون**

يتكون باترون هذا الثوب من خمسة أجزاء •

**١ ـ كورساج الامام :**

يوضع عكس اتجاه نسيج القماش فى منتصف الامام كما هو مبين على الباترون •

**٢ ـ كورساج الظهر :**

يوضع عكس اتجاه نسيج القماش فى منتصف الظهر، كما هو مبين على الباترون•

**٣ ـ الحمالة :**

توضع مرتين على القماش اتجاه نسيج القماش كما هو مبين •

**٤ ـ الجونيلة :**

يوضع اتجاه نسيج القماش كما هو مبين على الباترون •

**٥ ـ الايشارب :**

يوضع اتجاه نسيج القماش كما هو مبين •

**التفصيل**

ضعى أجزاء الباترون على القماش بالطريقة الموضحة بالرسم • يجب أن يكون القماش مفتوحا لعرضه كله• وعند القص زودى ثلاثة سنتيمترات للخياطات والاورليه والدخلات التى لم نعمل لها حسابا فى مقاييس الباترون •

**اعداد الشغل**

حينما تكون جميع أجزاء الباترون مدبسة على القماش علمى ما حولها بخيط لونه مخالف للون القماش • علمى البانسات أيضا : ولهذا الغرض اطوى الظهر أمام الكورساج فى المنتصف وعلمى ما حول البانسات أيضا : ولهذا الغرض اطوى الظهر وأمام الكورساج فى المنتصف وعلمى ما حول البانسات بخياطة مع ترك بوكلة عند كل غرزة • ابعدى بعد ذلك السمكين وقصى بوكلات الخيط من المنتصف • وهكذا تعلم الاجزاء علاما هندسيا متساويا •

**التركيب**

**الكورساج**

اعملى البانسات فى أمام وظهر الكورساج • اكويها وهى مفتوحة • اجمعى بعد ذلك الامام والخلف بخياطات الجوانب مع ترك فى أسفل الجانب الايسر فتحة تساوى ٣٠ سم تقريبا لتركبى فيها

أعدى بعدذلك الحمالات:

اثنيهما على خط الثنى المبين السوستة •

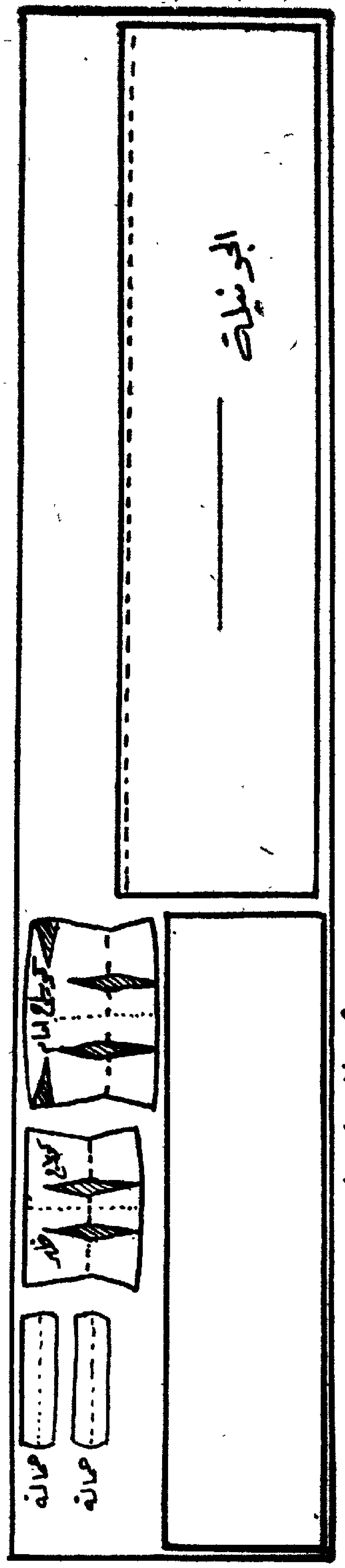
أعدى بعد ذلك الحمالات:

اثنيهما على خط الثنى المبين والوجه على الوجه واقفلى بخياطة على طول الجانب الكبير • اقلبى على

## كوبون باترون بنت النيل

**قسمى هذا الكوبون الى دار بنت النيل ٤٨ شارع قصر النيل بالقاهرة فى المدة من يوم ٥ الى ١٠ من هذا الشهر •• تحصل على هذا الباترون •**

**ملحوظة : إذا أردت أن نرسله لك بالبريد المسجل •• ردى الينا هذا الكوبون مصحوبا بطوابع بريد قيمتها خمسة قروش مع ذكر الاسم والعنوان بخط واضح • واكتبى على الظرف قسم البترونات وكل طلب يرد بعد الميعاد يهمل •**




الوجه واكوى • ضعى كل حمالة الطرف على الطرف والوجه على وجه الكورساج فى المكان المطلوب وسرجى • اعملى هذا الشغل للامام وللظهر • ثم سرجى عند حافة الديكولتيه الوجه على الوجه وعلى طرف الحمالات وربة من نفس القماش عرضها ٥ سم تقريبا •

أغرزى حول الديكولتيه ثم اسلتى الوربة على الظهر مع الطوى تماما على الخياطة • وسوف تثبت هذه الوربة بغرزة طويلة مناسبة دون الخياطة على الوجه • وان طرف الحمالات تكون بهذه الطريقة بين سمكى القماش • اعملى للفتحة التى فى الجهة اليسرى دخلة مخاطة على بعد نصف سم من الثنية • وخيطى السوستة باليد • على أن تكون حلقتها فى أعلى •

**الجونيلة :**

اقفلى الجونيلة بخياطة • ثم مررى من أعلى على بعد سم واحد من الطرف فرانجتين بين الواحدة والاخرى نصف سم •

ضيقى الفرانجات أو الكشكشات بحيث تحصلين على عرض أسفل الكورساج وثبتيها • ضمى عندئذ الكورساج الى الجونيلة بخياطة معمولة على القفا ، على الفرانجة الاولى بحيث تظل الفرانجة الثانية ظاهرة •

خياطة الجونيلة توضع فى منتصف الظهر •

دورى الفستان واكمليه بأورليه •

**الايشارب**

الايشارب ينتهى بأورليه حوله • ويمكن خياطة هذه الاورليه بماكينة الخياطة أو باليد حسب رغبتك •

جديدة ؟

لا ...
إنها غسلت فى
لوكس

اذا غسلت ملابسك الرقيقة فى رغوة لوكس الناعمة ، فإنها تحتفظ برونقها الجديد لمدة طويلة ...
لوكس يعطى رغوة وفيرة فى الماء البارد بمنتهى السرعة

LUX

إذا كنت تأمنين على ملابسك فى الماء كذلك فى رغوة لوكس

C. LX. - 101 - 724 - 55

مبتكرات فصل الصيف

آخر
مبتكرات
الموضة
هـذا
الموسم

ازياء
لكـل
المناسبات
اختارى
منها
مـا
يحلـو
لك

# قماش الموسلين الخفيف

جان ديسيس

الى اليمين : يمتاز هذا الثوب بديكولتيه باتو وهو مصنوع من قماش الموسلين الكحلي . ويلاحظ ان الجونيلة بليسيه وتنفتح من أسفلها وكأنها كأس وردة يانعة . والى اليسار يقدم جاك جريف ثوبا من قماش السوبر لورجانزا الكحلي الخصر مرتفع او يبدو وكأنه مرتفع . ويحلي الثوب زهرة وشريطان من الساتان الجونيلة محلاة بوربة تظهر الاورليه

# لبعد الظهر وسهرات المساء

جاك جريف

ريفيــــــون

جاك جريف

الصفحة اليمنى : ثوب للسهرة لجاك جريف • الكورساج بديكولتيـــــه وحمالتين • الخصر ضيق والجونيلة عريضة • الصفحة اليسرى : الثوب الى اليمين من ابتـــكار صانع الازياء المعروف ريفيون • انه من قماش الجـــــاز المطبوع بالاصفر • الكورساج مكشكش تحت قصة • الجونيلة واسعة جدا ولهـــا ثنيات عريضة • أما الثوب الاخر فهو من ابتكـــــار جاك جريف ويمتاز بجزع طويل • وقماشـــه من التافتاه المطبوع • الجونيـــلة مكشكشة على الردفين • الياقة معقودة على منبت العنق • الاكمام قصيرة جدا

# البليسيه والدرابيه للصيف

مادلين دي روش

ان هذا الثوب المكون من بلوزون ديكولتيه حتى مبدا العنق مصنوع من الحرير الغليظ المعروف باسم شهرزاد · الجونيلة بليسيه · الحزام من الجروجران · اما نينا ريتشى فتقدم لنا هـذا الثوب المصنوع من قماش السوراه المطبـوع · الجونيلة درابيه وضـيقة بعض الشيء ·

نينا ريتشي

بالنسياجا

# دانتيل واورجاندي

اختار بالنسياجا لهذا الثوب الرائع دانتيلا مطرزة ودرابيه ومكشكشة على ثوب ذي كورساج مرفوع الى الكتفين بشرائط من الساتان الاسود . ويمتاز ثوب بيير بالمان بأنه محلى بتطريز ناعم. وان انتقلنا الى كورساج ثوب هوبير دى جيفنشي وجدنا انه مصنوع من الاورجاندى المطرز وله حمالتان مزدوجتان .

# الأقمشة المشجرة

جاكالين جودار

نينا ريتشي

يمتاز الثوب الذى صنعته نينا ريتشى بان له ياقة بلرين درابيـــه لتزيد من حجم كورساج الثوب الضيق من قماش الشانتونج المطبوع. الديكولتيه على هيئة زاوية عند الظهر • وتقدم جاكلين جودار ثوب برانسيس من الساتان المطبوع ودرابيه على الكتفين ومزرر من الامام • الجيوب بالورب

ان هذا الثوب الجميل
مصنوع من القطن
المصرى طويل التيلة .

جودتها سر نجاحها
KRUMBLES
٧½ قدم مكعب
ايديال
تخفض ثمن ثلاجتها الكهربائية الى
١٢٠ جنيها نقدًا
٩ جنيهات دفعة أولى
و ٥ جنيهات شهريا لمدة ٢٥ شهرا
شروط جديدة للتقسيط
مضمونة ٥ سنوات
تسلم بقفل ومفتاحين بدون مقابل
مصنوعة بترخيص من شركة بوش ومجهزة بمحرك بوش
جودتها سر نجاحها
الثلاجة الكهربائية
ايديال
فى متناول الجميع
القاهرة : ٢٨ ش عدلى - ٨ ش ٢٦ يوليو - ١٦ ش عماد الدين - ٢٢ ش شبرا - ١٧ ش ابراهيم اللقانى بمصر الجديدة
الاسكندرية : ٥٩ ش سعد زغلول - ٣ ش محطة مصر - ٣٢ ش شريف - ٥٢ ش صفية زغلول
بورسعيد . السويس . الاسماعيلية . طنطا . دمنهور . الزقازيق . بلقاس . المنصورة . المنيا . اسيوط

استرعى هذا الطقم الانظار فى حفلات عرض أزياء الشاطىء .
انه من قطعتين ومن قماش القطن المطبوع طــويل التيلة .

طقم مكون من قطعتين للشاطىء والنزهات البحرية • البـــــول اوفر
من التريكو الخفيف • أما البنطاون ضيق وهو من التيل الكحلى •

بور سعيد : ناصية شارعى دجلة والجيش

من مبتكرات
جان ديسيه

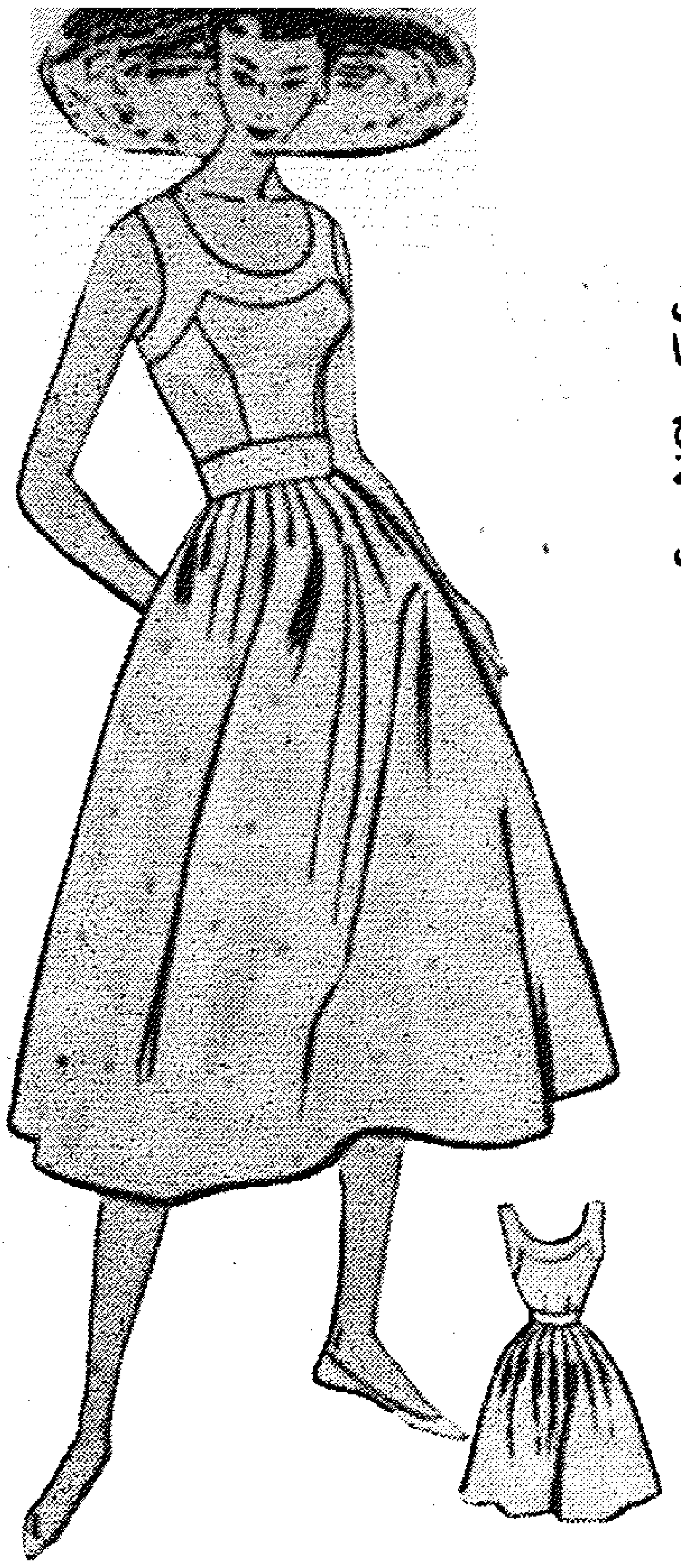
هذا الثوب الرائع من صنع كريستيان ديور، انه لسهرات الصيف

# ثياب للسهرة ...

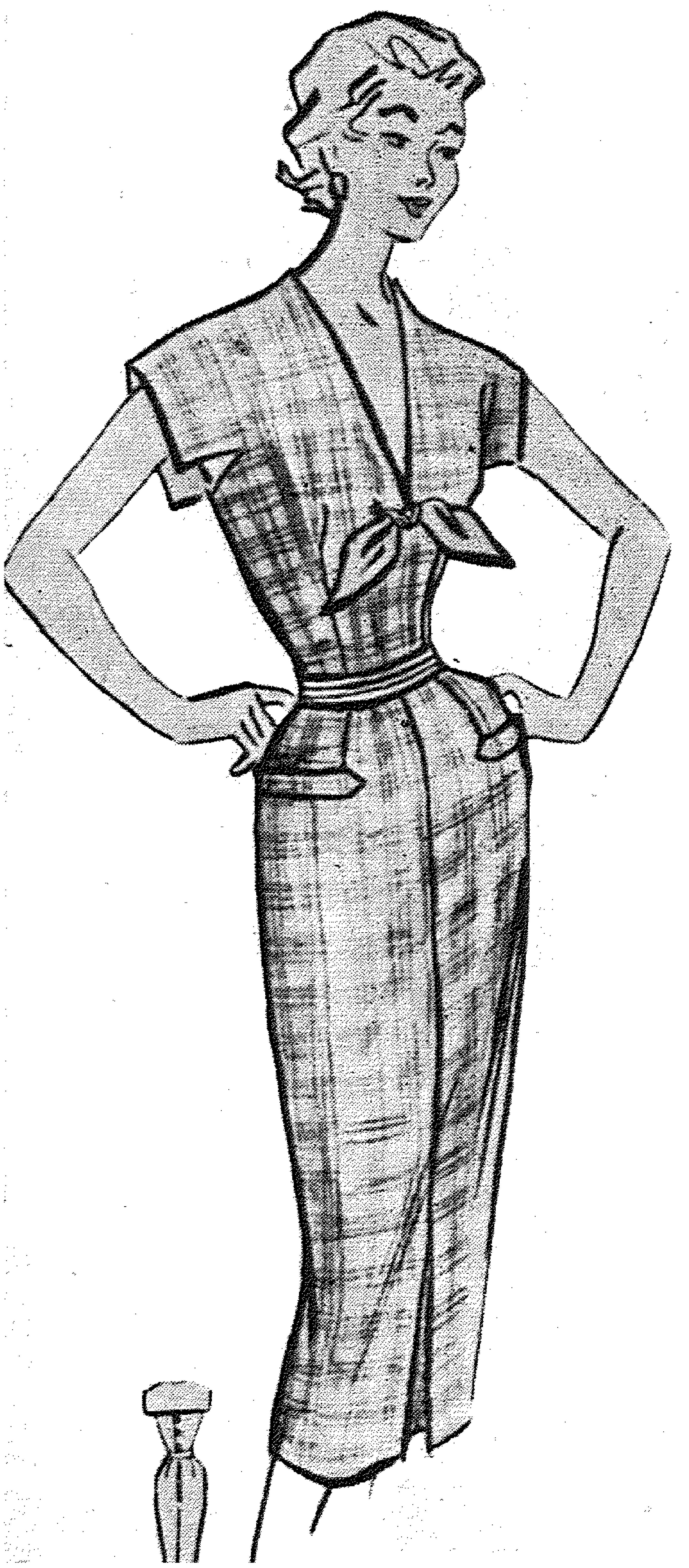
# من البرودريه ...

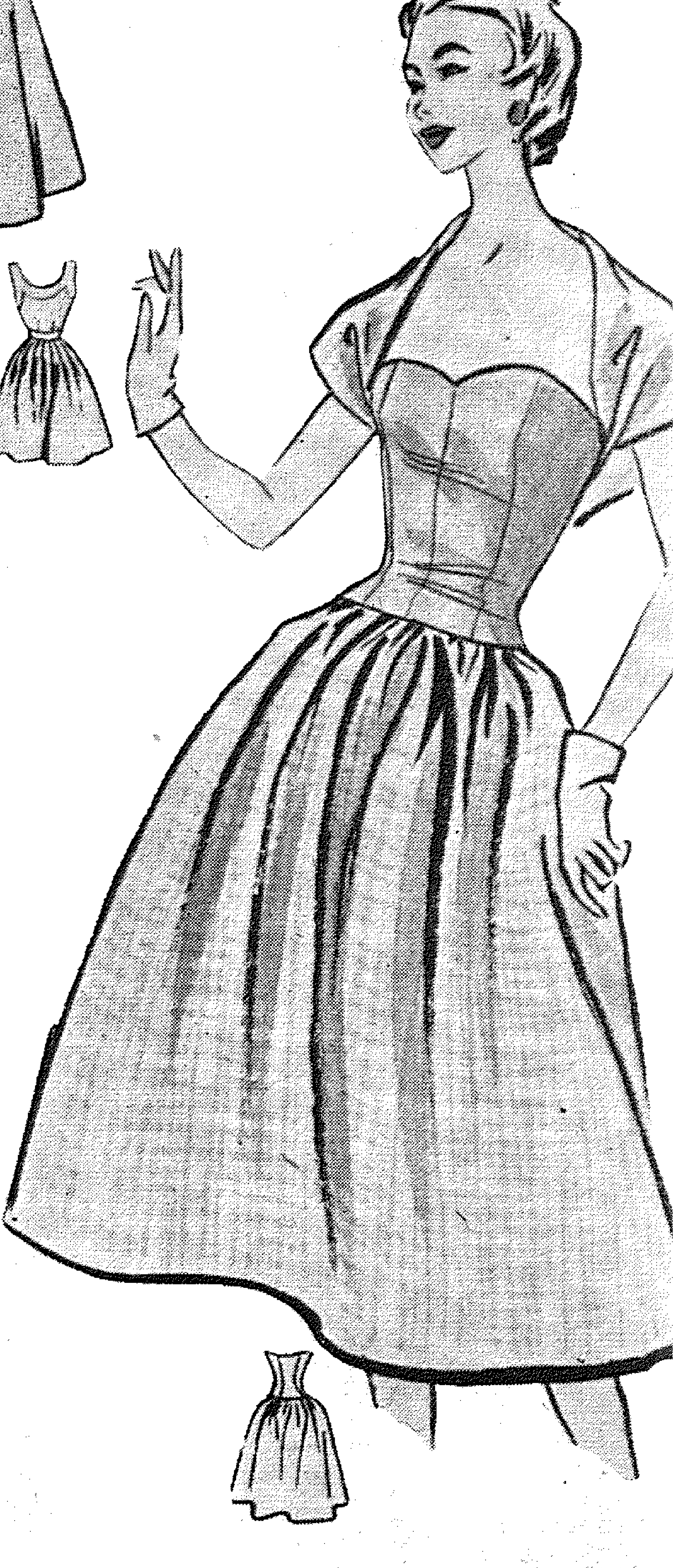
وهذا ثوب اخـــر من ابتكار كريستيان ديور، انه من قماش البرودريه

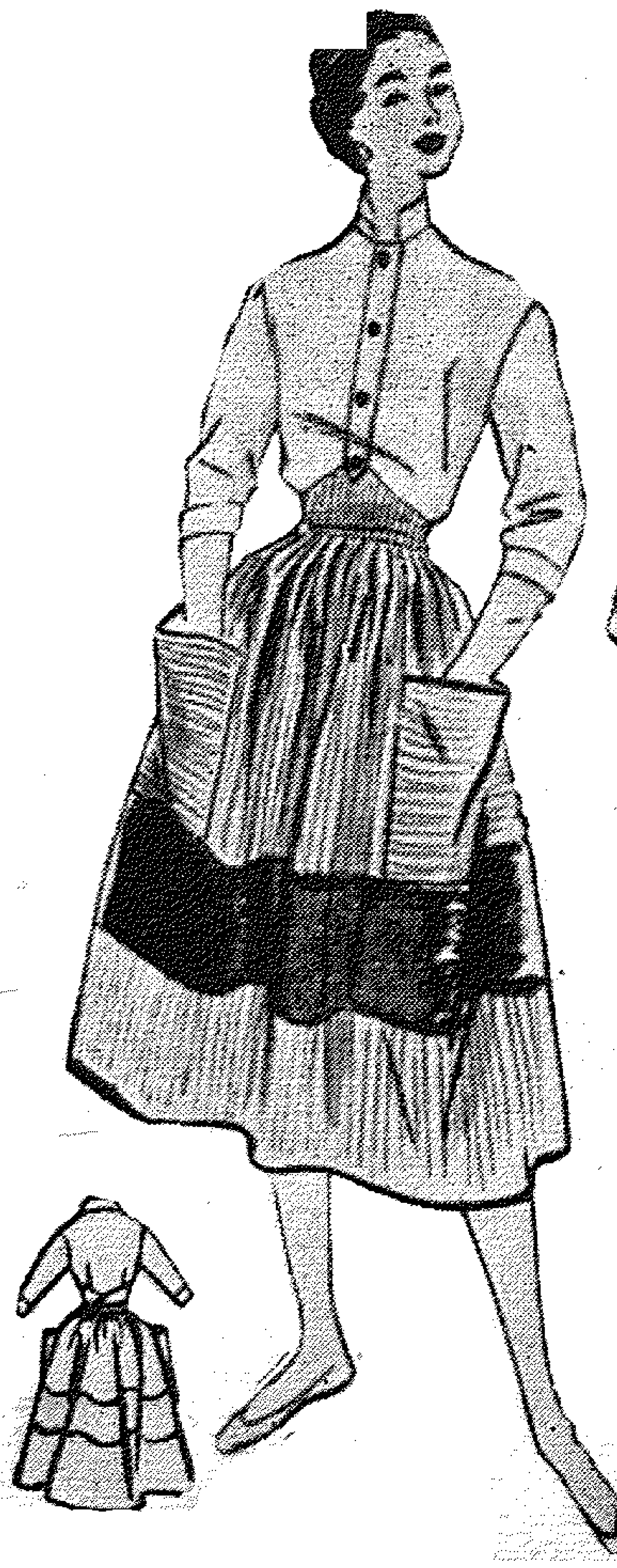
ما رأيك فى هذه الفساتين البسيطة ؟ لقد صممت لكى ترتدى لكل يوم . اختارى لها قماشا قطنيا مطبوعا أو سادة . ان تفصيلها لايحتاج منك الى كثير عناء . لاحظى أن الثوب الثالث يصلح لان يرتدى على البلاج أو فى طريقك اليه . ويمكنك أن تصنعى له بوليرو صغيرا لتغطى به ذراعيك وكتفيك . أما الفستانان الاخران فهما يرتديان فى المدينة صباحا . ويجوز ارتداؤها لبعد الظهر حتى غروب الشمس

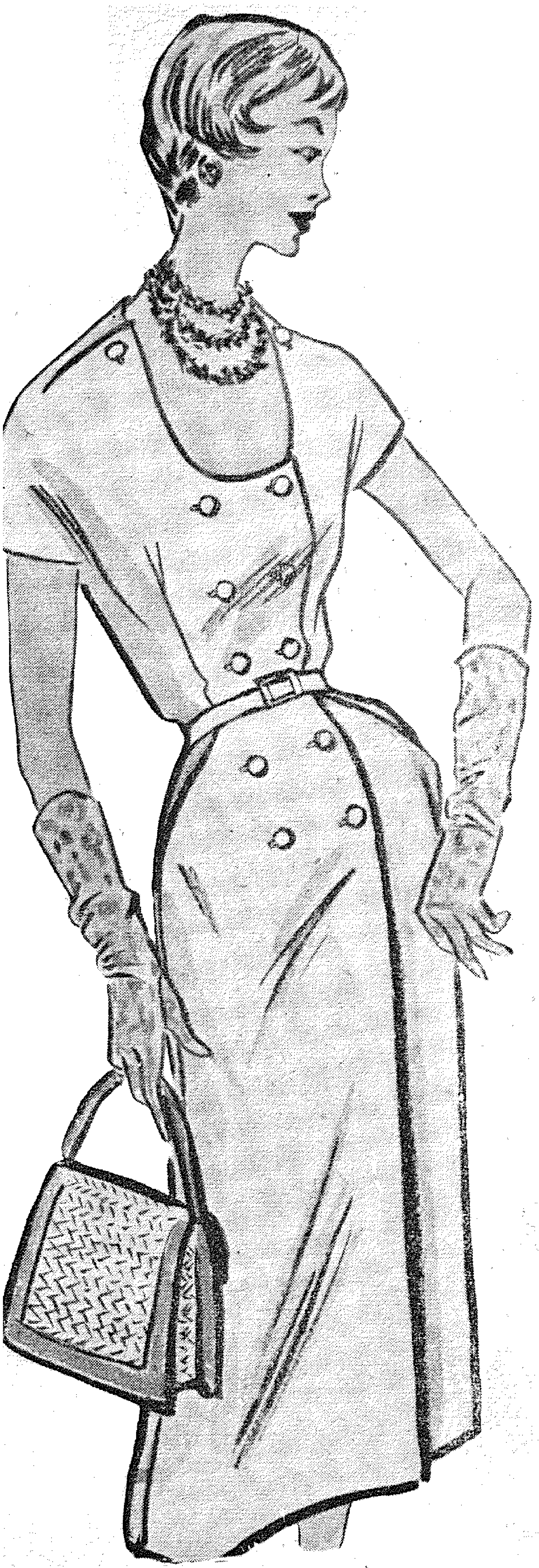


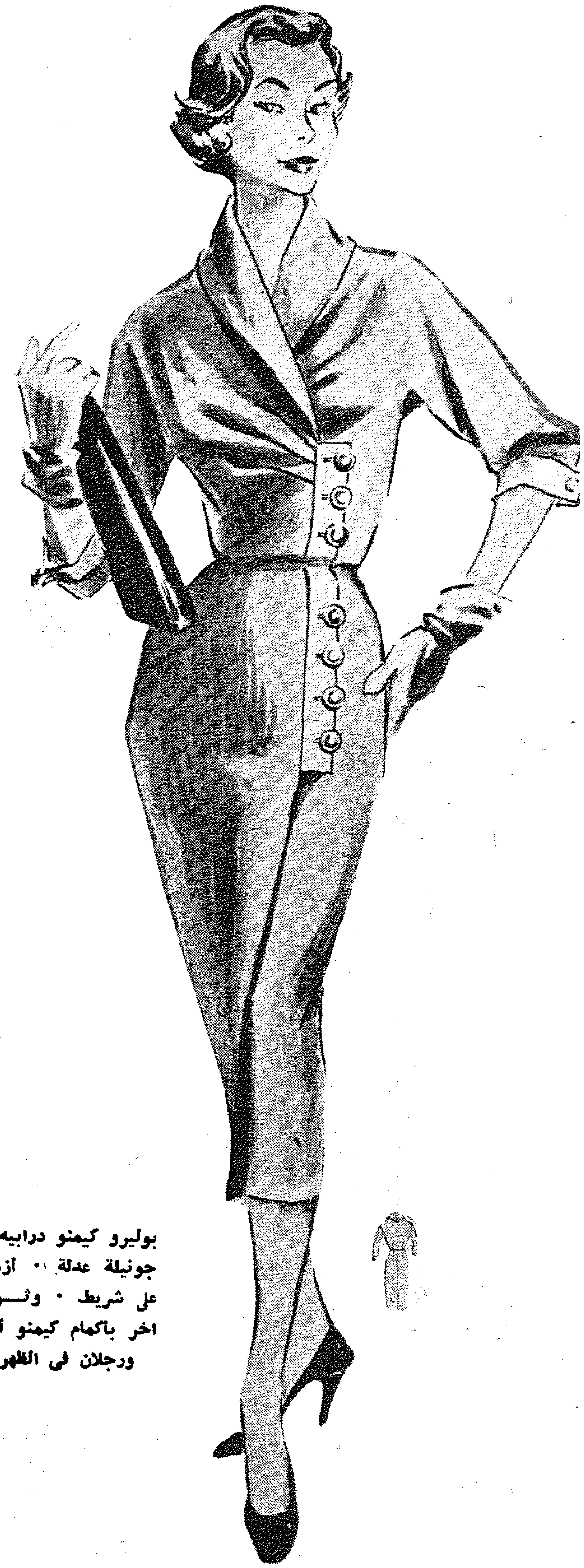
وهذه الفساتين الاربعة من
ابتكار جان لافوري · أولهما
للبلاج وثانيهما بكورساج
ضيق وثالثهما بأكمام ثلاثة
أرباع ورابعهما مصنوع من
قماش ذي مربعات









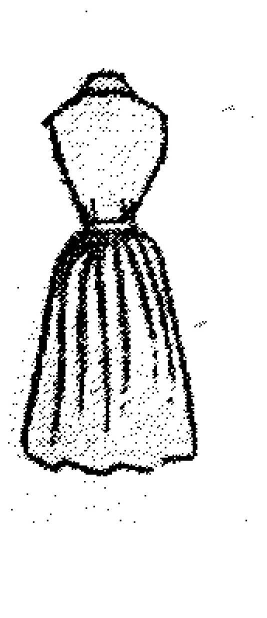


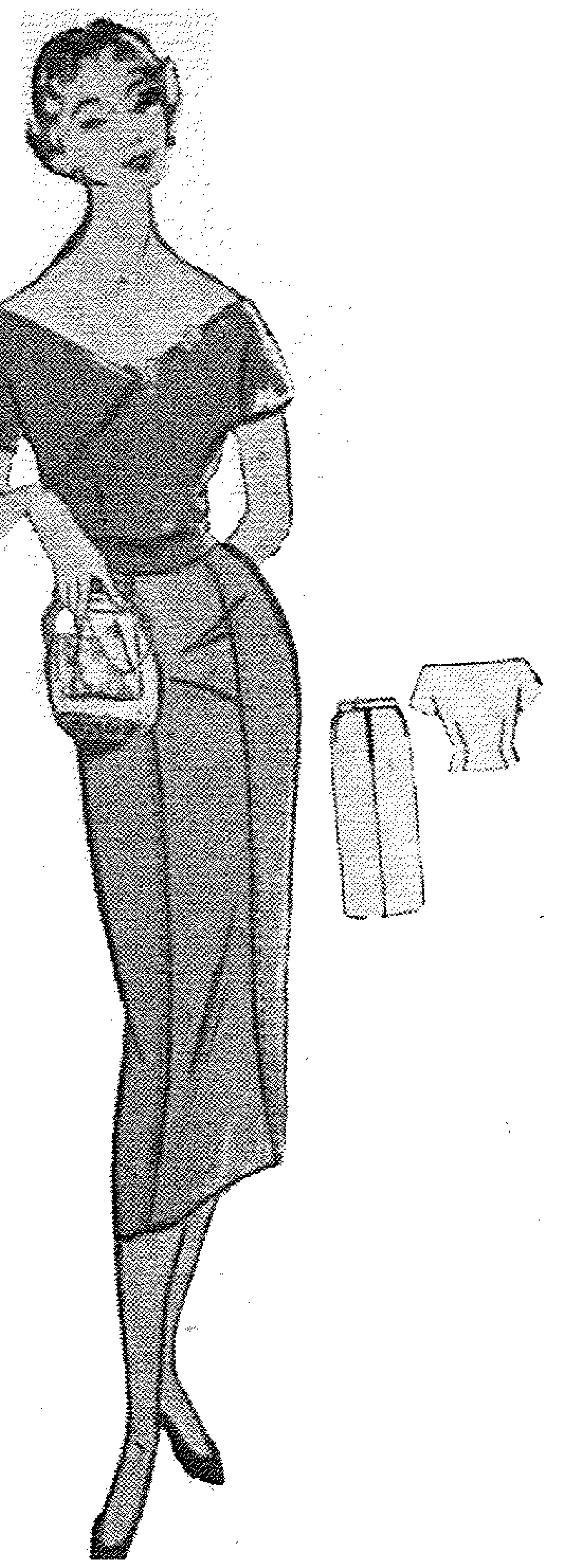
بوليرو كيمنو درابيه ٠
جونيلة عدلة ٠، أزرار
عل شريط ٠ وثـــوب
اخر باكمام كيمنو أمام
ورجلان فى الظهر

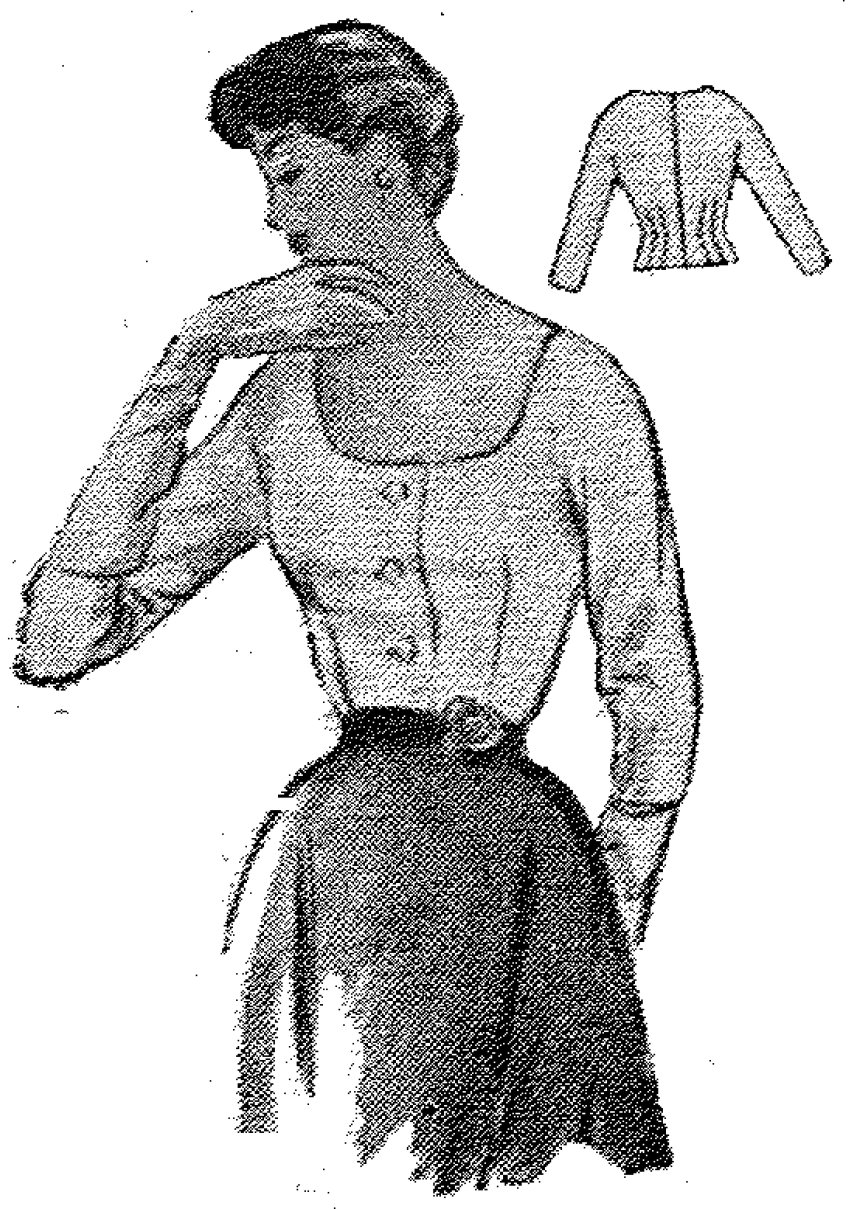
ثوب شـــيميزيه مزرر
من الامام ٠ بلاســترون
مطعم ٠ الثوب الثـانى
بكورساج ضـــيق ٠
جيوب موروبة

# للصباح...

كورسليه مقوى بالبالين
سبنسر مزرر من الامام
جونيلة بليسيه







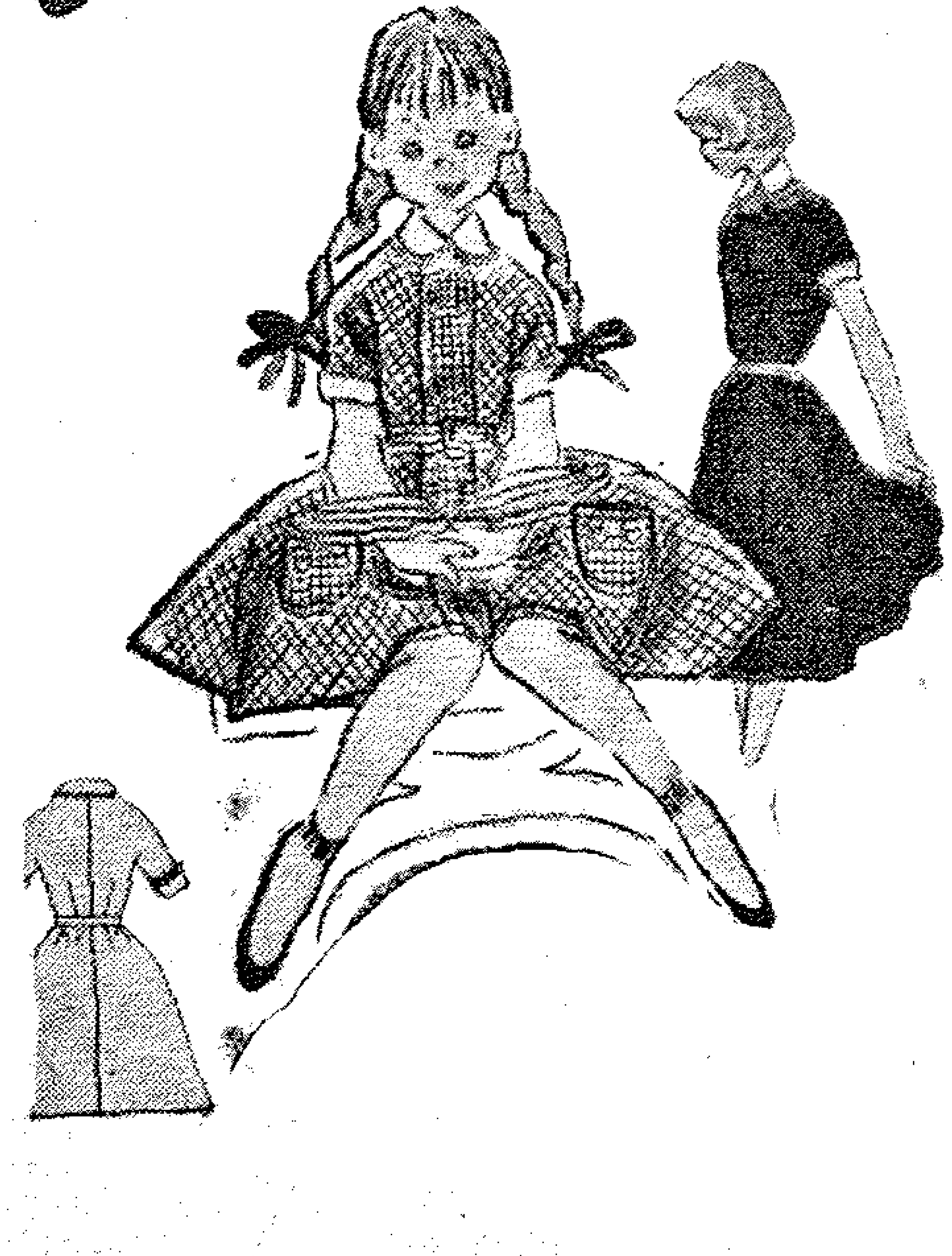
كورساج كيمنو • جونيلة
بانوهات مستديرة
كورساج كيمنو مزرر
من الامام •• سويتر
باكمام كيمنو • جونيلة
عدلة

# التواليت لفصل الصيف

الى اليمين : ثوب للسهرة من ابتكار جاك فات مصنوع من الفاى المطبوع بزهور كبيرة الحجم · أما الثوب الذى فى أعلى هذه الصفحة فهو من قماش التفتاه · الارضية حمراء غامقة مطعمة بحبات بيضاء · ويقدم شانيل فى أسفل الصفحة ثوب تواليت اختار له قماش الدانتيل الوردى الباهت · وضيق كورساجه وعرض جونيلته

# الأطفال فى الصيف

هذه مجموعة جميلة لستة فساتين • انها لبنات فى سن الرابعة والسادسة والثامنة والعاشرة والثانيه عشرة والرابعة عشرة • اختارى أقمشتهـــا من الأقمشة ذات الالوان الزاهية ومن الاقمشة التى لا تنكمش من الغسيل



اعملى حساب العـــام القادم • اتركى احتياطيا لتطويل الثوب وتعريضه

هذا الثوب الرائع من تصميم كريستيان ديور . لقد صنعه من قماش «الجاز» المبطن بالحرير . أما المعطف فهو من قماش سميك بعض الشيء ومطرز بزهور تناسب فصل الصيف

# فيليبس اورينت

ش. م

وراء كل منزل سعيد نظيف

## منتجات فيليبس

## دوفار

على أساس مادة اللندين الحديثة
**لإبادة الحشرات المنزلية**

أحدث المساحيق والسوائل
لإبادة كافة الحشرات
التى تنشر الأمراض
الفتاكة بين الناس

يوضع المسحوق فى الممرات والأركان
والشقوق التى تأوى الحشرات

فى حالة استعمال المبيد الحشرى
بالرش يجب غلق جميع
المنافذ والفتحات

سريع المفعول
بالغ الأثر

استعمله الآن لتضمن
الصحة والراحة والهدوء

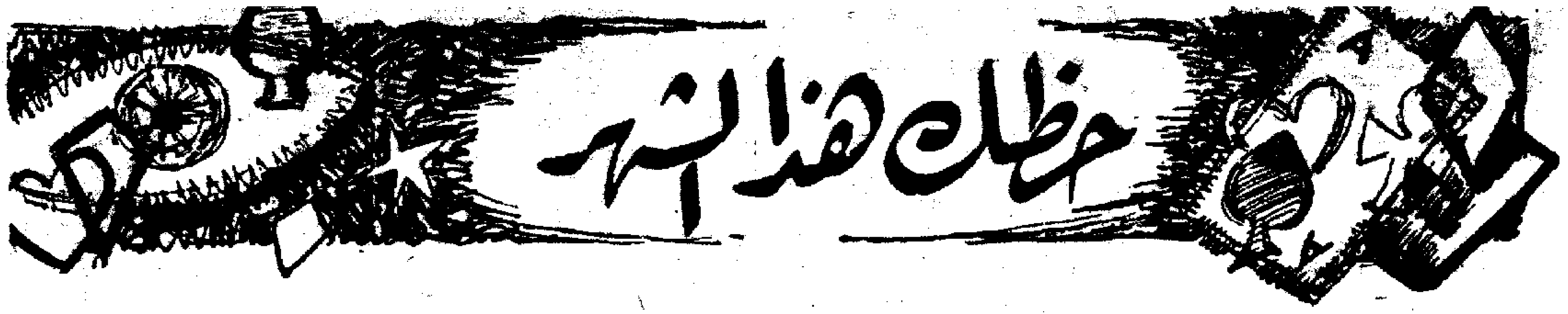
دوفاسبري • دوفالين • ديوفازان • فخوي بليتن

روكساسكت رقم ١ و ٢

اطلبوها من الصيدليات ومخازن الأدوية

**فيليبس تساهم فى بناء عالم أوفر صحة**

ت. ب ٧٧٥٣




**من ٢١ مارس الى ٢٠ ابريل ظهرا:**

هل تريدين أن تضمنى سعادتك؟ حاولى خلال هذا الشهر أن تنسقى بين العاطفة والقلب · وان كنت متزوجة فان التفاهم سوف يسود جو بيتك · ان صحتك فى حاجة الى تغيير الجو والتغذية والراحة ·

**من ٢٠ ابريل الى ٢٠ مايو((ظهرا)):**

ان البهجة تحيط بك طوال هذا الشهر وخاصة تلك البهجة التى تنبع من القلب · قاومى كل العوامل المعكرة للجو العائلى · وراقبى جهازك الهضمى · انه فى حاجة الى عنايتك ولا مانع من اتباع نظام غذائى معين · أديرى أعمالك بما لك من خبرة وحسن دراية

**من ٢٠ مايو الى ٢١ يونيه ((ظهرا)):**

حاولى أن تكبتى هذا الاندماج العاطفى الذى يجعلك تندمين على كل ما تفعلين · كونى حليمة ، لا تغضبى والا صدر منك ما لا يمكن اصلاحه بسهولة · ان صحتك فى حاجة الى الراحة ·· الراحة بعيدا عن ضوضاء المدينة · أما أعمالك فلا تفكرى فيها

**من ٢١يونيه الى ٢٢ يوليه ((ظهرا)):**

ان كنت تريدين أن تكونى موضع حب غيرك لك يجب أن تقلعى عن هذا الكبرياء المكروه وهذا الغرور الذى لا فائدة منه · أما ان كنت متزوجة فيجب أن تضاعفى عنايتك بأولادك والا نشأوا على خلاف ما يجب أن ينشأوا · وان أردت المحافظة على صحتك يجب أن تتفادى الارهاق والا عرضت قلبك للمرض،

**من ٢٣ يولية الى ٢٢ اغسطس**

لا تكونى خيالية الى هذا الحد ، ان أردت الا تصدمى فى عواطفك وشعورك ، وان كنت متزوجة يجب عليك أن تتركى الانانية جانبا لتفهمى شريك حياتك الذى يشقى لاسعادك واسعاد أولادك · راقبى كبدك ان الحر يزعجه والسمن يثقل عليه · وان كان لديك عمل فلا تبتى فيه الا ان كنت محتفظة بهدوء أعصابك ·

**من ٢٣ أغسطس الى ٢٣ سبتمبر**

اتفاق تام فى الحب وفى الزواج ان عرفت كيف تعالجين الامور بكياسة وبتعقل · وفى منزلك كل شىء سوف يسير على ما يرام لانك أدركت أهمية الدور الذى يمكن أن تلعبه المرأة فى الاسرة · انه دور خطير فى حاجة الى تعقل ورزانة · اياك واهمال جهازك التنفسى ان أردت أن تطردى الصداع الذى ينتابك بين يوم واخر ·

**من ٢٣ سبتمبر الى ٢٣ اكتوبر**

اياك واللعب بالنار ، أقصد بعواطف غيرك · كونى صريحة معه وان كنت متزوجة فاياك والغيرة · انك تحطمين قلبك وقلبه ولن يبقى لك سوى الحسرة والندم على ما فات · كونى حريصة وضاعفى من انتباهك وأنت تعبرين الطريق ان أردت ألا تقع لك حادثة · وفى عملك ضاعفى من مجهودك لتنالى مكافأة سخية ·

**من ٢٣ اكتوبر الى ٢٢ نوفمبر**

انك فى حاجة أن تعوضى مافات ان فشلك فى الحب سببه طبعك · ولكن هل فى استطاعتك أن تغيرى من طبعك ؟ قد يكون ذلك ممكنا ان لجأت الى ارادتك وشحذت همتك · وان كنت متزوجة فان زوجك فى حاجة اليك ، فى حاجة الى عطفك ، استريحى فان الراحة تعيد اليك صحتك · أما فى العمل فانك متضايقة ماليا · ولكن هذا الضيق لن يلبث أن ينفرج ·

**من ٢٢ نوفمبر الى ٢٢ ديسمبر**

كونى قوية الارادة والا وقعت فريسة لشخص يستهويك بمعسول الكلام ولا يريد منك أكثر من تمضية وقت · أما سوء التفاهم الناشب بينك وبين زوجك فسببه أنت وحدك · انه فى حاجة الى شىء من السياسة · وقد تتعرض كليتاك لبعض الاوجاع · بادرى بعلاجهما قبل أن يستفحل المرض · وأعمالك هى الاخرى فى حاجة الى مجهودات كبيرة ·

**من ٢٢ ديسمبر الى ٢١ يناير**

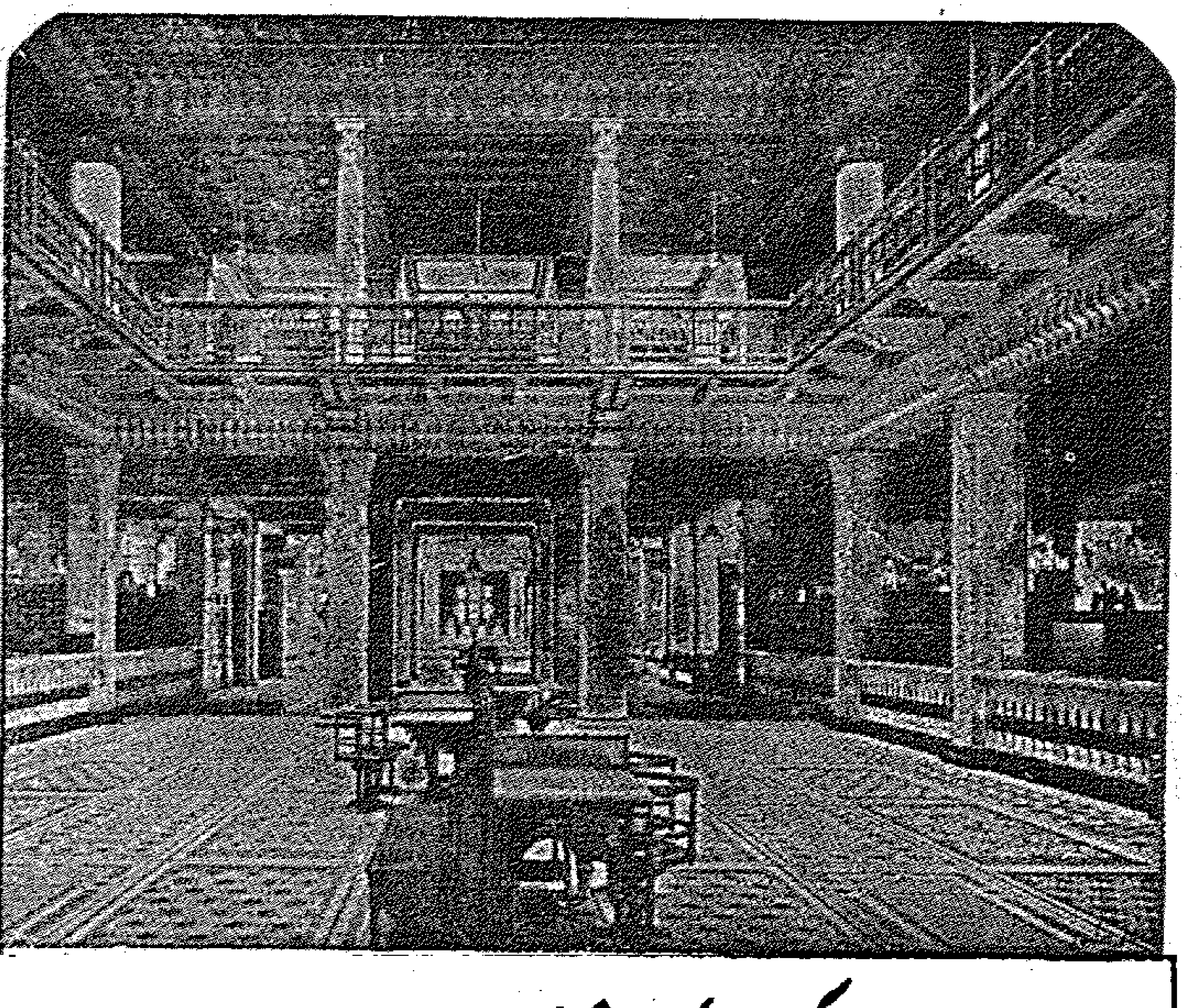
لا تثقى كثيرا بمن يظهر لك شعور الود والحنان فقد يكون مخادعا · وان كنت متزوجة فاياك أن تظهرى لزوجك عدم ثقتك به · كونى لطيفة معه ليعود اليك تائبا نادما · أما صحتك فهى على خير ما يرام ولكن دورتك الدموية فى حاجة الى بعض العناية بين حين واخر · وفى عملك حاولى أن تقللى من غلوائك والا تحطمت مشروعاتك الواحدة بعد الاخرى ·

**من ٢١ يناير الى ٢٠ فبراير((ظهرا)):**

احتفظى بهدوء أعصابك طول هذا الشهر والا شجر بينك وبين من تحبين خلاف لا يمكن اصلاحه · أما ان كنت متزوجة فان منزلك فى حاجة الى شىء كثير من هدوئك · ان عاصفة تقف بباب بيتك · أوصدى لها الابواب ولا تتركيها تحطم هذه السعادة التى بنيتها بنفسك بعرقك وبدموعك · وأعصابك فى حاجة الى جو بعيد عن كل ضوضاء · وفى عملك فان النجاح سوف يتوج مجهوداتك ·

**من ٢٠ فبراير الى ٢١مارس((ظهرا))**

لا تنساقى وراء عواطفك · ان الفشل الذى أصابك يجب أن تتخذيه درسا يعود عليك بالنفع أما البكاء فانه سبيل الضعفاء الذين لا شخصية لهم · وزوجك لماذا لا تحيطينه بسياج محبتك انه فى حاجة اليك فلا تهمليه والا بحث عن شخص اخر يعطف عليه ·· أما صحتك فانها معرضة لبعض المتاعب · ان أصبت بدوار فاعلمى أنه ناتج عن الكبد ·



بنك مصر

البناء الذى رفعته العزة المصرية

ودعامتها فى الاستقلال الاقتصادى

مؤسس شركاتها القومية

منشئ الصناعات الكبرى

يشمل نشاطه كل الأعمال المصرفية

فروعه بعواصم المديريات ومدنها الكبرى

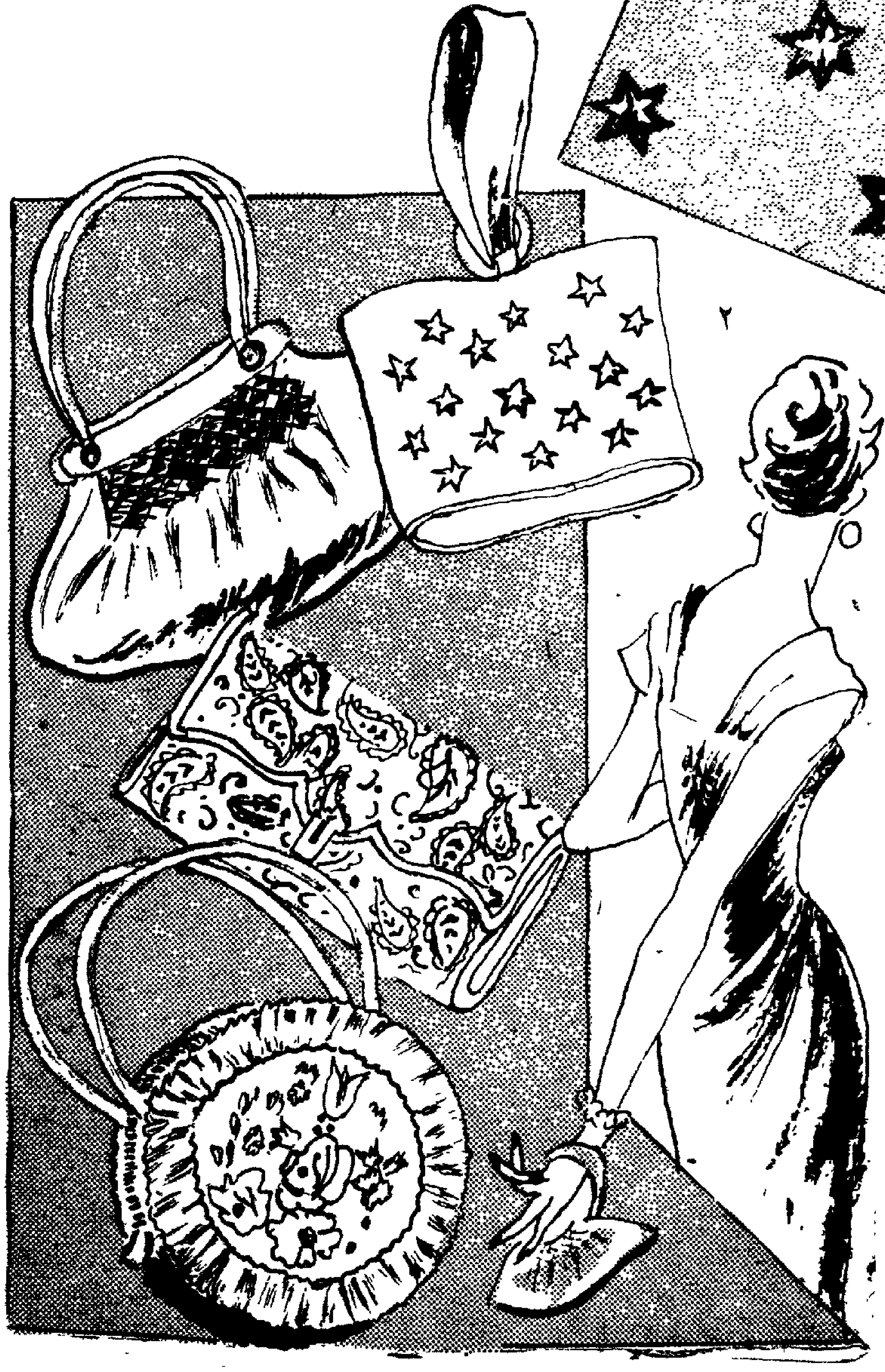
وكلاؤه ومراسلوه فى كل بلاد الخارج ·

# شنط تواليت اختارى إحداها

الشنطة ١ ـ تعمل من قماش القطيفة الحمراء وشريط من الساتان الاسود ٠

الشنطة ٢ ـ من الساتان أو القطيفة مزينة بقطع من المعدن أو الفضة وتتكون من ٣ أجزاء : « الدوران » القاع « د » المقبض يقفل الدوران ويثبت عليه القطع المعدنية ويعمل فى القاع أو الحافة دون من الجانش وتثبت فى منتصف الحافة الامامية حلقة من العاج أو المعدن والخلفية شريط ٠

١



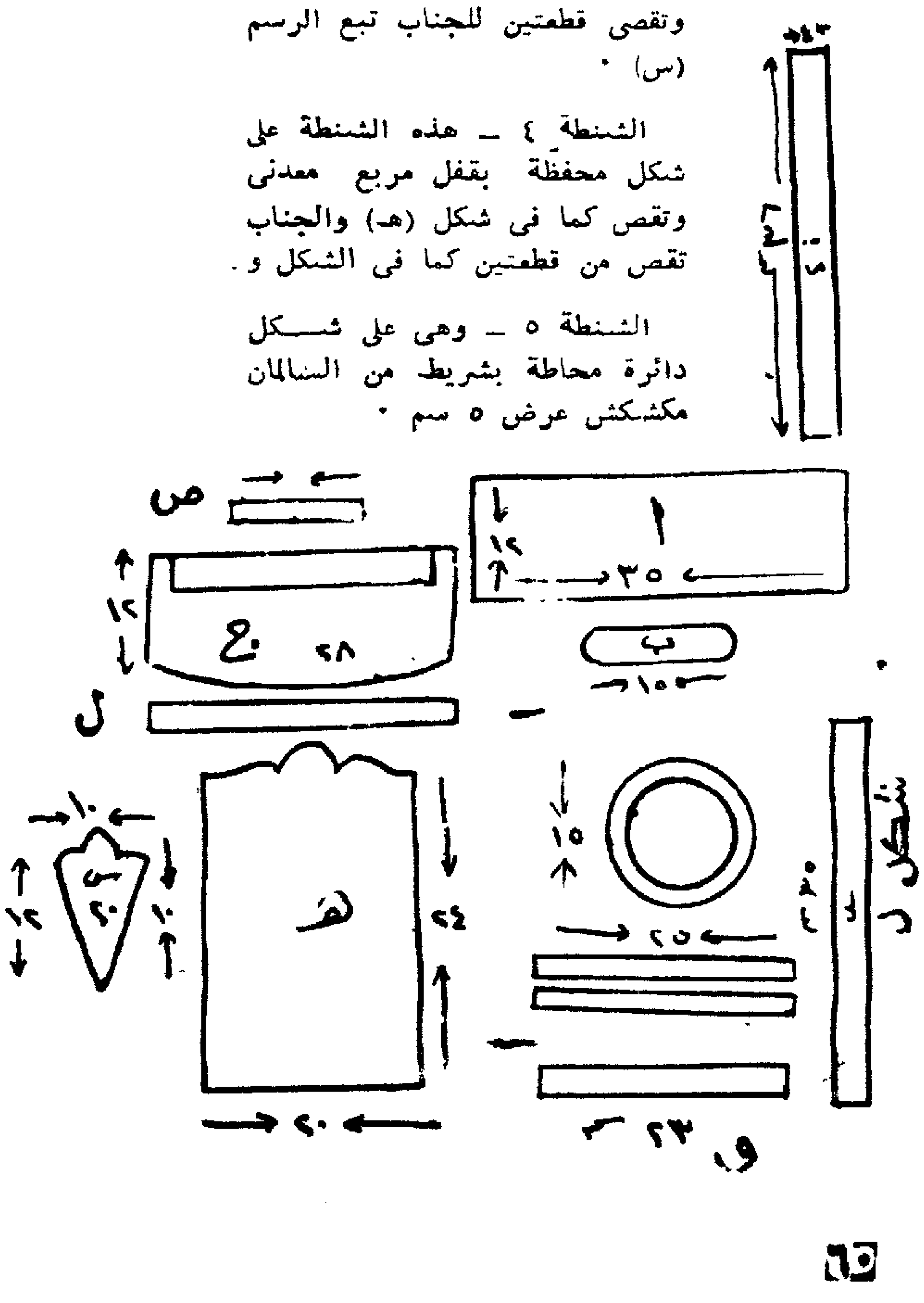
٢

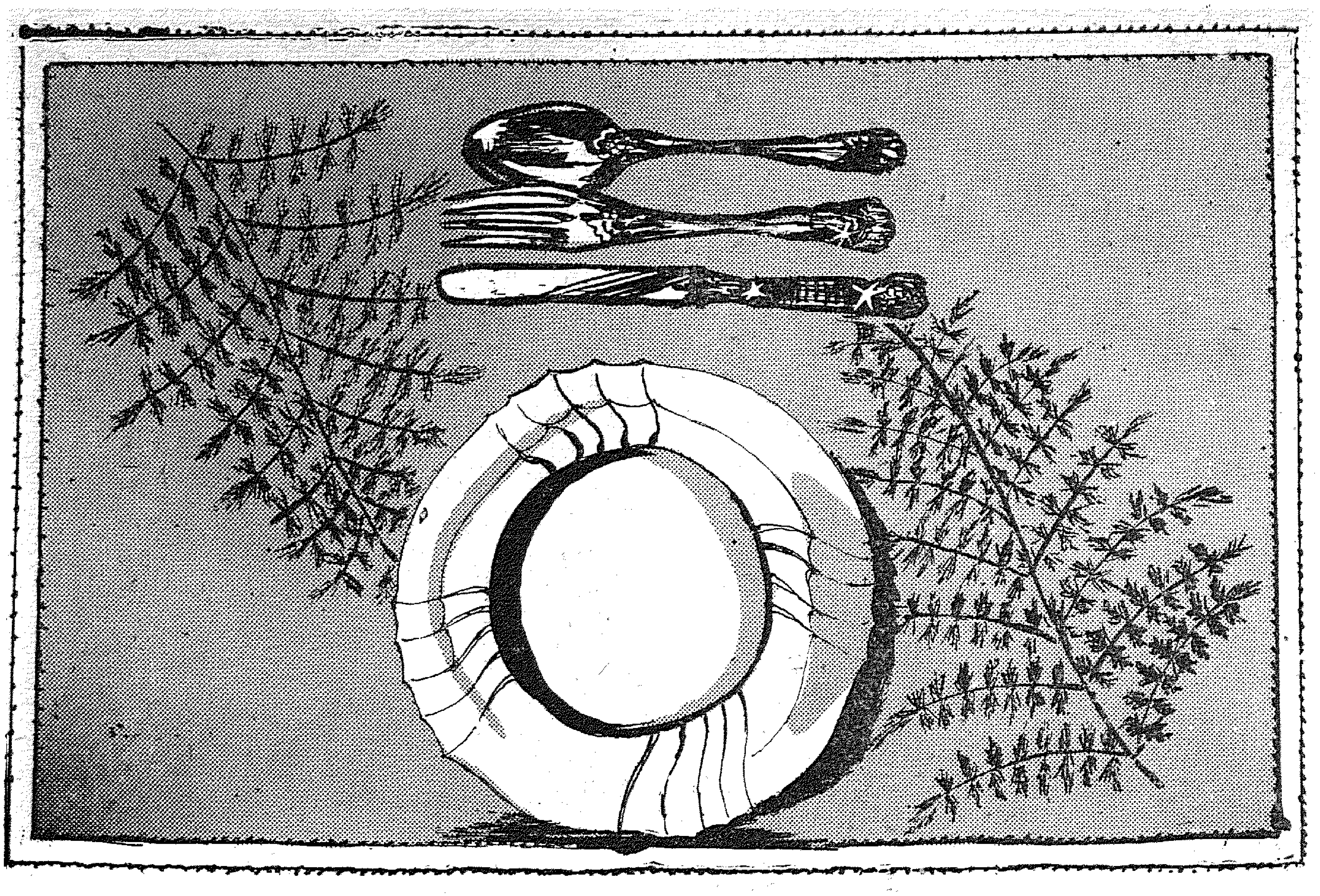
٥

الشنطة ٣ ـ من الساتان أو القطيفة مزينة بغرزة عش النمل ولتنفيذها قصى قطعتين من (ج) وقطعة من (ل) وقطعتين من (ص) وتقصى قطعتين للجناب تبع الرسم (س) ٠

الشنطة ٤ ـ هذه الشنطة على شكل محفظة بقفل مربع معدنى وتقص كما فى شكل (هـ) والجناب تقص من قطعتين كما فى الشكل و .

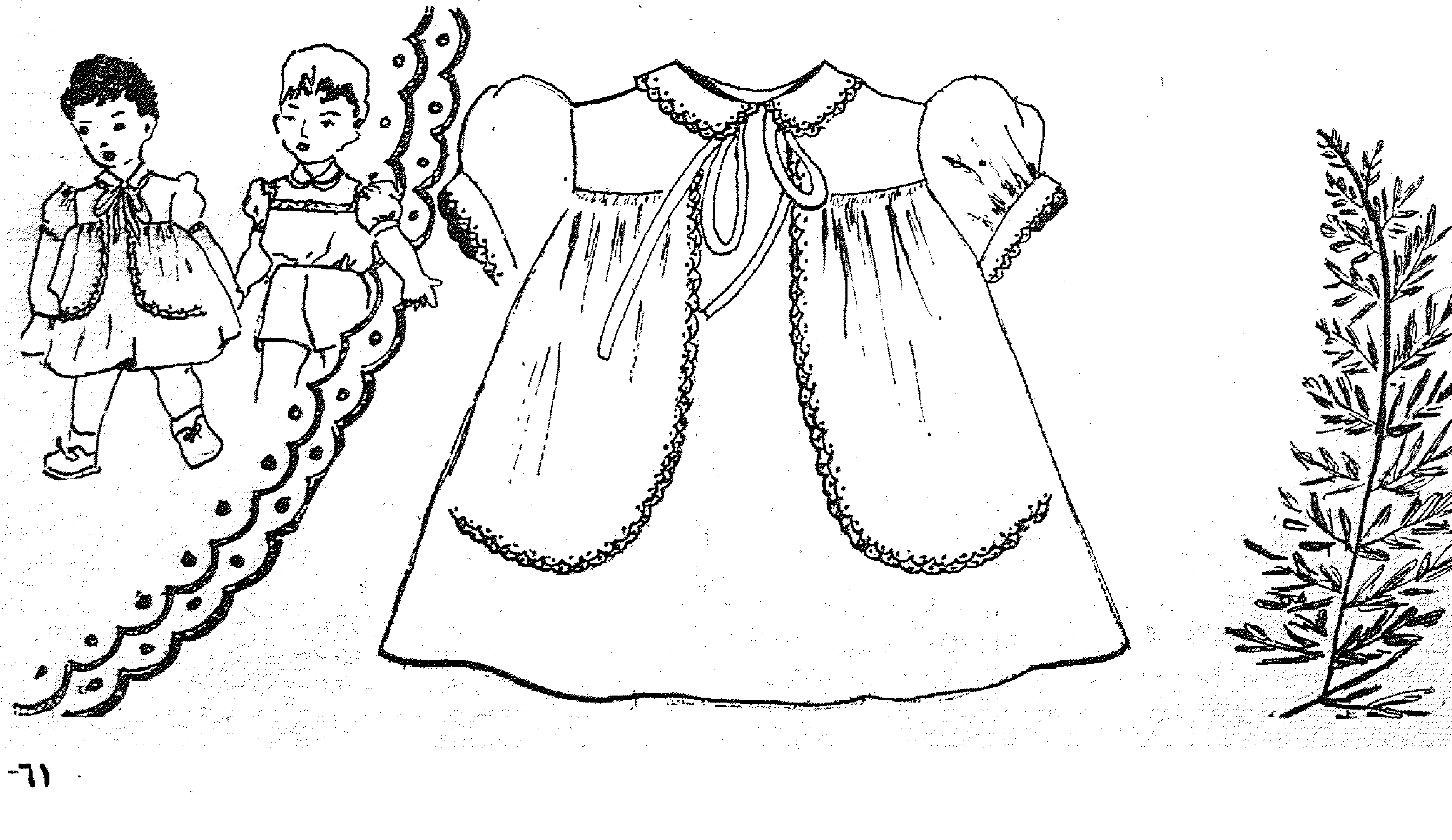
الشنطة ٥ ـ وهى على شكل دائرة محاطة بشريط من الساتان مكشكش عرض ٥ سم ٠





هذا مفرش مائدة صغير يصنع من التيل البيج مقاس ٣٥ × ٥٥ ويشغل بالخيط المالوفين الابيض •
واستعمل عند تنفيذه غرز الفرع

يمكنك الاستعانة بالرسم التالى لصنع ملابس أطفالك حسب الوضع المناسب•
وهى عبـــارة عن غرز الفستون والبـــرودريه



# في أوقات فراغك اصنعي بلوفر الشتاء

**البلوفر**

**المواد اللازمة :** ١٤٠ جراما «٥ شلل» من صوف باتونز بيهايف فنجرنج ـ ٣ فتل ـ أو صوف باتونز نايلوكس نيتنج أو باتونز بيريل هيلدر فنجرنج ـ ٣ فتل ـ ابرتان نمرة ١٢ وابرتان نمرة ١٠ ماركة بيهايف أو كوين بى مصنوعة حسب مقاييس بيهايف ـ سوستة مقاس ١٢ر٥ سنتى .

**المقاسات :** مقاس الصدر ٧٥ سنتى ـ الطول من أعلى الكتف ٤٣ر٧٥ سنتى .

قوة الشد : ٧ر٥ غرزة و ٩ر٥ سطور لكل ٢ر٥ سنتى مربع على الابرتين نمرة ١٠ بغرزة عادية .

الاصطلاحات : ع = غرزة معدولة . م = غرزة مقلوبة .

**الامام**

استعملى الابرتين نمرة ١٠ وعلى حافة الكم الايمن ابدئى ٤٨ غرزة وكسمى الحروف الاعلى والجوانب كالاتى :

**السطر ١** : ع .

**السطر ٢** : م .

**السطور ٣ و٤** : كالسطرين ١ و٢

**السطر ٥** : زودى فى الغرزة الاولى ـ اشتغلى ع لاخر غرزة ـ زودى فى اخر غرزة .

**السطر ٦** : م لاخر غرزة ـ زودى فى اخر غرزة .

**السطر ٧** : زودى فى أول غرزة ع للاخر .

**السطر ٨** : كالسطر ٦ .

كررى السطور ٥ و ٦ و٧ و٨ مرتين .

**السطر التالى** : ع لاخر غرزة ـ زودى فى اخر غرزة .

**السطر التالى** : م للاخر . ابدئى ٤ غرز .

**السطر التالى** : ع للاخر .

**السطر التالى** : م للاخر . ابدئى ٤ غرز .

استمرى فى غرزة عادية وزودى عند الحافة العليا على السطر التالى وكل سطر رابع تال الى أن يتم شغل ٨ تزويدات . وفى نفس الوقت كسمى حافة الجنب بأن تبدئى ٤ غرز عند نهاية كل سطر م الى أن توجد ٩٥ غرزة ثم ٦ غرز الى أن توجد ١٠٨ غرزة × ×

استمرى بدون تكسيم اخر الى أن يصبح مقاس الشغل ١٥ سنتى من البداية وانتهى عند اخر سطر م .

ابدئى الشغل المزخرف الذى على شكل حرف ٧ كالاتى :

السطر ١ : ١٠٥ ع ـ « ١ م ـ اسلتى غرزة بالمقلوب » مرة ـ ١ م .

**السطر ٢** : م .

**السطر ٣** : ع .

**السطر ٤** : م .

**السطر ٥** : ٩٩ ع ـ × ١ م ـ اسلتى غرزة بالمقلوب ـ كررى من × الى اخر غرزة ـ ١ م .

**السطور ٦ ـ ٨** : اشتغلى بغرزة عادية .

**السطر ٩** : ٩٣ ع ـ × ١ م اسلتى غرزة بالمقلوب ـ كررى من × الى اخر غرزة ـ ١ م .

**السطور ١٠ ـ ١٢** : اشتغلى بغرزة عادية .

**السطر ١٣** : ٨٧ ع ـ × ١ م اسلتى غرزة بالمقلوب ـ كررى من × الى اخر غرزة ـ ١ م .

**السطور من ١٤ ـ ١٦** : اشتغلى بغرزة عادية .

**السطر ١٧** : ٨١ ع ـ × ١ م اسلتى غرزة بالمقلوب ـ كررى من × الى اخر غرزة ـ ١ م .

اشتغلى سطرين بغرزة عادية .

كسمى للرقبة كالاتى :

**السطر التالى** : اقفلى ١٠ غرز ـ اشتغلى م للاخر .

السطر التالى : ٧٥ ع ـ × ١ م ـ اسلتى غرزة بالمقلوب ـ كررى من × الى اخر ٣ غرز ـ ١ م ـ ٢ ع معا .

استمرى على هذا النمط ـ نقصى غرزة عند حافة الرقبة على كل سطر الى أن تبقى ٩٠ غرزة وفى نفس الوقت استمرى فى حركة حرف ٧ : ٦ غرز على كل سطر رابع من الغرزة المسلوتة السابقة.

استمري بدون تكسيمات أخرى عند حافة الرقبة ولكن استمرى ف حركة الغرزة المسلوتة ٧ كالسابق لغاية ما يتم شغل السطر « ٤٥ ع × ١ م ـ اسلتى غرزة بالمقلوب ـ كررى من × لاخر غرزة ـ ١م» « هذا السطر هو وسط الامام » ـ اشتغلى ٣ سطور بغرزة عادية .

**السطر التالى** : ٥١ ع ـ × ١ م ـ اسلتى غرزة بالمقلوب ـ كررى من × لاخر غرزة ـ ١ م .

استمرى على هذا النمط بأن تنقلى ٧ بخمس غرز الى أن يتم شغل السطر « ٦٣ ع ـ × ١ م ـ اسلتى غرزة بالمقلوب ـ كررى من × لاخر غرزة ـ ١ م » .

**السطر التالى** : م .

استمرى فى حركة ٧ كالسابق وكسمى للرقبة بأن تزودى غرزة عند حافة الرقبة على كل سطر الى أن توجد ٩٨ غرزة . ابدئى ١٠ غرز عند حافة الرقبة على السطر التالى .

استمرى فى حركة ٧ كالسابق الى أن يتم شغل السطر « ١٠٥ ع ـ ( ١ م ـ اسلتى غرزة بالمقلوب ) مرة ـ ١ م » . استمرى فى غرزة عادية الى أن يصبح مقاس الشغل كمقاسه فى النصف الاول من أول أول سطر بغرزة مسلوتة الى اخر تزويد وانتهى عند اخر سطر م × × × وكسمى للجنب والحواف العليا كالاتى :

**السطر التالى** : اقفلى ٦ غرز ـ ع للاخر .

استمرى فى تكسيم الحافة الجانبية بأن تقفلى ٦غرزعند بداية كل سطر ع مرة وفى نفس الوقت نقصى غرزة عند الحافة العليا على السطر التالى .

استمرى فى تكسيم الجانب الاعلى بأن تنقصى غرزة عند كل سطر رابع من التنقيص السابق ولكن اقفلى ٤ غرز عند بداية كل سطر ع الى أن تبقى ٦٤ غرزة .

**السطر التالى** : ٢ م معا ـ م للاخر .

وانت تكسمين الحافة العليا على كل سطر رابع كالسابق نقصى غرزة عند الحافة الجانبية على السطور الاثنى عشر التالية .

اشتغلى ٣ سطور . اقفلى بالمقلوب .

**الخلف**

ابدئى عند حافة الكم الايسر واشتغلى كما اشتغلت للامام حتى تصلى الى × × « ١٠٨ غرزة » .

استمرى على هذه الغرز الى أن يصبح مقاس الشغل ١١ر٢٥ سنتى من البداية .

كسمى الحافة العليا بأن تزودى غرزة عند الحافة العليا على السطر التالى وكل سطر ثانى عشر تال الى أن توجد ١١١ غرزة « علمى هذه النقطة بقطعة من الصوف الملون »

استمرى على هذه الغرز الى أن يصبح مقاس الشغل كمقاسه عند الامام الى السطر الاوسط وانتهى عند اخر سطر ع .

اشتغلى الفتحة الوسطى كالاتى :

**السطر التالى** : اقفلى ٢٢ غرزة ـ م للاخر .

السطر التالى : ع للاخر ـ ابدئى ٢٢ غرزة .

استمرى فى غرزة عادية الى أن يتم شغل نفس الكمية التى اشتغلتها من الفتحة الوسطى الى قطعة الصوف الملونة .

نقصي غرزة عند الحافة العليا على السطر التالي وكل سطر اثنى عشر تال الى أن تبقى ١٠٨ غرزة · استمري على هذه الغرز الى أن يصبح مقاس الشغل كمقاسه في الامام الى بداية التكسيمات الجانبية وانتهى عند اخر سطر م ·

كملي كالامام واشتغلي من × × × للاخر ·

**الحاشية**

استعملي الابرتين نمرة ١٢ وبوجه الشغل القطي ٨٨ غرزة على طول الحافة السفلى للامام ·

اشتغلي مضلع ١ ع ـ ١ م لمدى ٥ر٧ سنتي واقفلي قفلا رخوا بشغل مضلع ·

كملي الخلف بنفس الطريقة ·

**حافات الكم**

استعملي غرزة غير منظورة وأوصلي الحافات العليا · استعملي الابرتين نمرة ١٢ وبوجه الشغل القطي ٦٦ غرزة على طول حافة الكم ·

اشتغلي مضلع ١ ع ـ ١ م مدى ٥ سنتي ·

اقفلي بشغل مضلع ·

**بندة الرقبة**

استعملي الابرتين نمرة ١٢ وبوجه الشغل القطي ٩٦ غرزة حول الرقبة ·

اشتغلي مضلع ١ ع ـ ١ م مدى ٥ سنتي ·

اقفلي بشغل مضلع ·

**التركيب**

اتركي المضلع ودبسي الحروف المستديرة واكوي باستعمال مكواة ساخنة وقطعة قماش مبللة وبغرزة غير منظورة · أوصلي الحروف الجانبية وركبي السوستة في الفتحة الخلفية · واكوي كل الخياطات ·

**الجاكيت**

**المواد اللازمة** : ١٩٦ جراما : « ٧ شلل » من صوف ناتونز نايلوكس نتنج أو صوف باتونز بيريل هيدر فنجرنج ـ ٣ فتل ـ ابرتان نمرة ١٢ وابرتان نمرة ١٠ ماركة بيهايف او كوين بي ـ ٧ زراير ·

**المقاسات** . مقاس الصدر ٧٥ سنتي ـ الطول من أعلى الكتف ٤٥ سنتي ·

**قوة الشد** : ٥ر٧ غرزة و٥ر٩ سطور لكل ٢ ١/٢ سنتي مربع بغرزة عادية ·

**يمين الامام**

استعملي الابرتين نمرة ١٢ وابدئي بهما ٤٢ غرزة ·

اشتغلي مضلع ١ ع ـ ١ م مدى ٥ر٨ سنتي ·

انتقلي الى الابرتين نمرة ١٠ واستمري بغرزة عادية بالحافة المزخرفة كالاتي :

**السطر ١** : ع ·

**السطر ٢** : م

**السطر ٣** : « ١ م ـ اسلتي غرزة بالمقلوب » ٧ مرات ـ ١ م ـ ع للاخر ·

**السطر ٤** : م ·

كرري هذين السطرين ·

× × احتفظي بالحرف المزخرف صحيحا وزودي غرزة عند الحافة الجانبية على السطر التالي وكل سطر رابع تال الى أن توجد ٥٣ غرزة ـ وكل سطر بعد سطر الى أن توجد ٦٠ غرزة ثم كل سطر الى أن توجد ٦٧ غرزة · وبذلك تنتهين عند اخر سطر م × ×

**السطر التالي** : اشتغلي للاخر ـ ابدئي ٦٧ غرزة لكم ١٣٤ غرزة ·

اشتغلي ٣ سطور بدون تكسيم ·

كسمي لنهاية الكم بأن تزودي غرزة على السطر التالي · اشتغلي سطرين بدون تكسيم، وبذلك تنتهين عند اخر سطر ع ·

ابدئي الانحدار الامامي كالاتي :

**السطر التالي** : م لاخر غرزتين ـ ٢ معا × × × × استمري في شغل الحرف المزخرف على ١٥ غرزة كالسابق واستمري في تكسيم نهاية الكم بأن تزودي غرزة على كل سطر خامس من التزويد السابق · وفي نفس الوقت نقصي غرزة عند الحافة الامامية على كل سطر سادس من التنقيص السابق الى أن يتم عمل ٦ تزويدات عند حرف الكم ·

وأنت مستمرة في تكسيم الحافة الامامية كالسابق اشتغلي ٥ سطور وبذلك تنتهين عند نهاية الكم « ١٣٥ غرزة » · واستمري في تكسيم الحافة الامامية كالسابق ثم ابدئي في تكسيم حافة الكم بأن تقفلي ٣ غرز عند بداية السطر التالي وكل سطر بعد سطر الى أن يتم قفل مجموعتين من الغرز ـ و٥ غرز الى أن يتم قفل ١٢ مجموعة أخرى من الغرز × × × « ٦٤ غرزة » ·

استمري بدون تكسيم اخر عند الحافة الامامية ولكن اقفلي ٧ غرز عند حافة الكم الى أن يتم قفل ٥ مجموعات من الغرز « ٢٩ غرزة » اشتغلي سطرا · اقفلي ·

**يسار الامام**

اشتغلي مضلع كما اشتغلت ليمين الامام ·

انتقلي الى الابرتين نمرة ١٠ واستمري بغرزة عادية في الحافة المزخرفة كالاتي :

**السطر ١** : ع ·

**السطر ٢** : م ·

**السطر ٣** : ع لاخر ١٥ غرزة ـ « ١ م ـ اسلتي غرزة بالمقلوب » ٧ مرات ـ ١ م ·

**السطر ٤** : م ·

كرري هذه السطور الاربعة مرة اشتغلي من × × الى × × كما اشتغلت ليمين الامام ـ ابدئي ٦٧ غرزة للكم ·

اشتغلي ٤ سطور بدون تكسيم ·

كسمي لنهاية الكم بأن تزودي غرزة على السطر التالي · اشتغلي سطرين وبذلك تنتهين عند اخر سطر ع ·

ابدئي المنحدر الامامي كالاتي :

**السطر التالي** : ٢ م معا ـ م للاخر ·

ويجب شغل ٤ سطور بدلا من ٥ قبل بداية تكسيم حرف الكم · كملي كما فعلت في يمين الامام بأن تشتغلي من

**السطر التالي** : ٢ م معا ـ ع للاخر « ٦٤ غرزة » · كملي كما فعلت ليمين الامام ·

**الخلف**

استعملي الابرتين نمرة ١٢ وابدئي بهما ٩٠ غرزة · اشتغلي مضلع كما فعلت للامام ·

انتقلي الى الابرتين نمرة ١٠ واستمري في غرزة عادية بأن تزودي غرزة عند كل من طرفي السطر التاسع وكل سطر رابع تال الى أن توجد ١١٢ غرزة ـ وكل سطر بعد سطر الى أن توجد ١٢٦ غرزة ـ وكل سطر الى أن توجد ١٤٠ غرزة ـ ابدئي ٦٧ غرزة عند بداية السطرين التاليين « ٢٧٤ غرزة » ·

اشتغلي سطرين بدون تكسيم ·

زودي غرزة عند كل من طرفي السطر التالي وكل سطر خامس تال الى أن يتم شغل ٦ تزويدات عند كل نهاية كم « ٢٨٦ غرزة » ·

اشتغلي ٤ سطور بدون تكسيم · وبذلك تنتهين عند اخر سطر م ·

كسمي حروف الاكمام بأن تقفلي ٣ غرز عند بداية السطور الاربعة التالية ـ ٥ غرز عند بداية السطور الى ٢٤ التالية « ١٥٤ غرزة » ـ ٧ غرز عند بداية السطور العشرة التالية ـ ٢٩ غرزة عند بداية السطرين التاليين ·

اقفلي الـ ٢٦ غرزة الباقية ·

**حاشية الكم**

استعملي غرزة غير منظورة وأوصلي حروف الكمين التي تكونت من الغرز المقفولة ·

استعملي الابرتين نمرة ١٢ وبوجه الشغل القطي ٥٠ غرزة على طول نهاية الكم ·

اشتغلي ١ ع ـ ١ م مضلع مدى ٧٥ر٦ سنتي ·

اقفلي بشغل مضلع ·

**البندة الامامية**

استعملي الابرتين نمرة ١٢ وابدئي بهما ١١ غرزة ·

**السطر ١** : ٢ ع ـ « ١ م ـ ١ ع » ٤ مرات ـ ١ ع ·

**السطر ٢** : « ١ ع ـ ١ م » ٥ مرات ـ ١ ع ·

**السطر ٣** : مضلع ـ اقفلي ٣ ـ مضلع للاخر ·

**السطر ٤** : ٤ مضلع ـ ابدئي ٣ مضلع للاخر ·

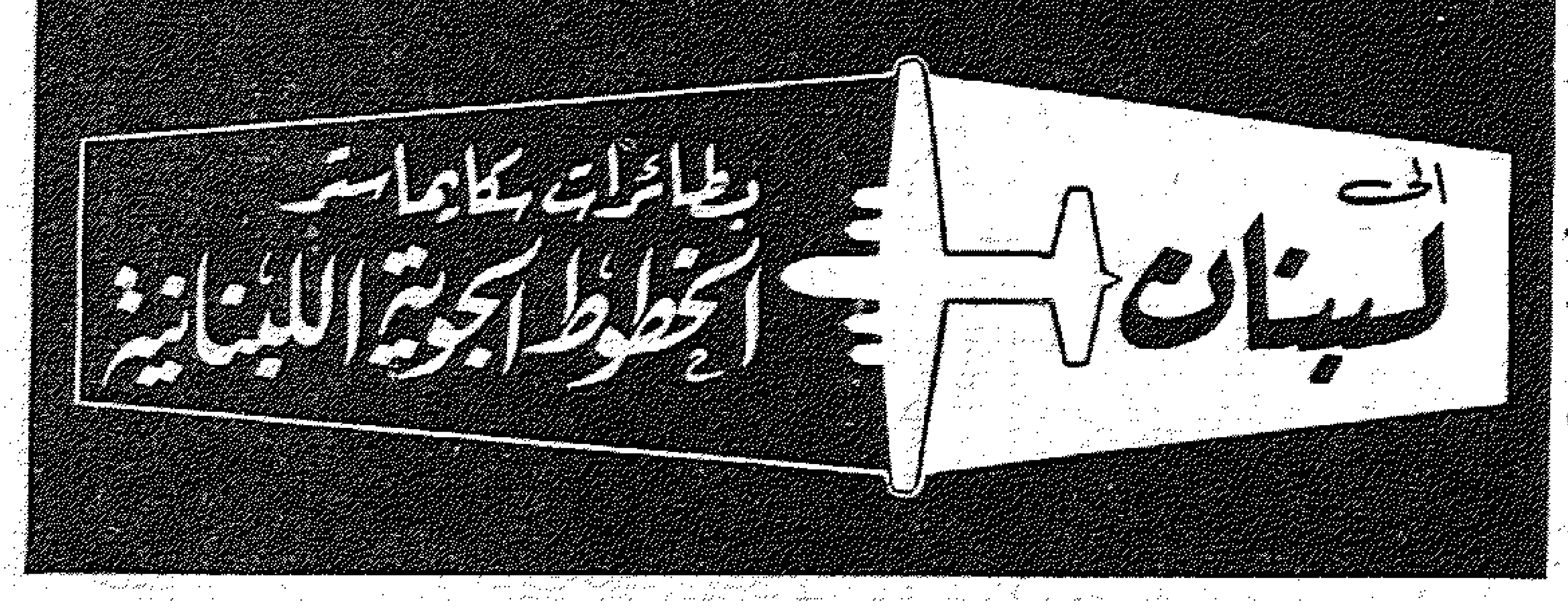
استمري في شغل مضلع واشتغلي عروة كما في السطرين ٣ و٤ على السطرين ١٧ و١٨ من العروة السابقة الى أن يتم شغل ٧ عراوي ·

استمري بدون عمل عراوي أخرى الى أن يصبح مقاس الشغل ٩٨ سنتي « غير مشدود من البداية » ·

اقفلي بشغل مضلع ·

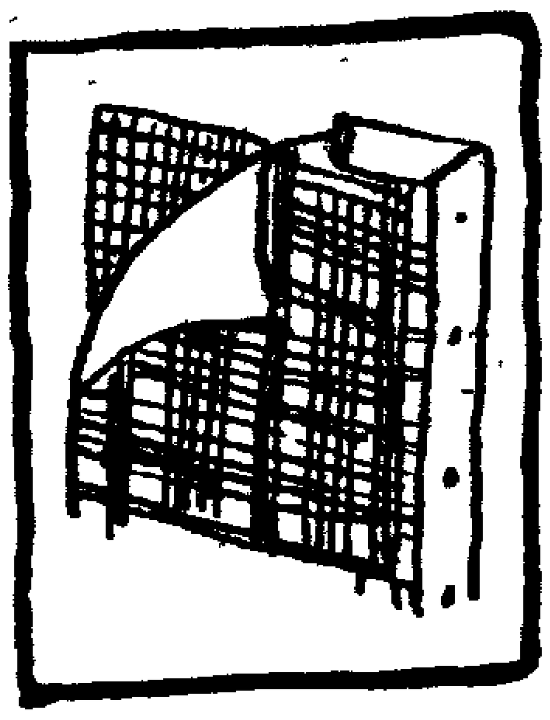
**التركيب**

اتركي المضلع وبظهر الشغل دبسي الحروف المستديرة · واكوي بمكواة ساخنة وقطعة قماش مبللة وبغرزة غير منظورة اوصلي قطع الشغل ـ وركبي الزراير ـ واكوي كل الخياطات ·

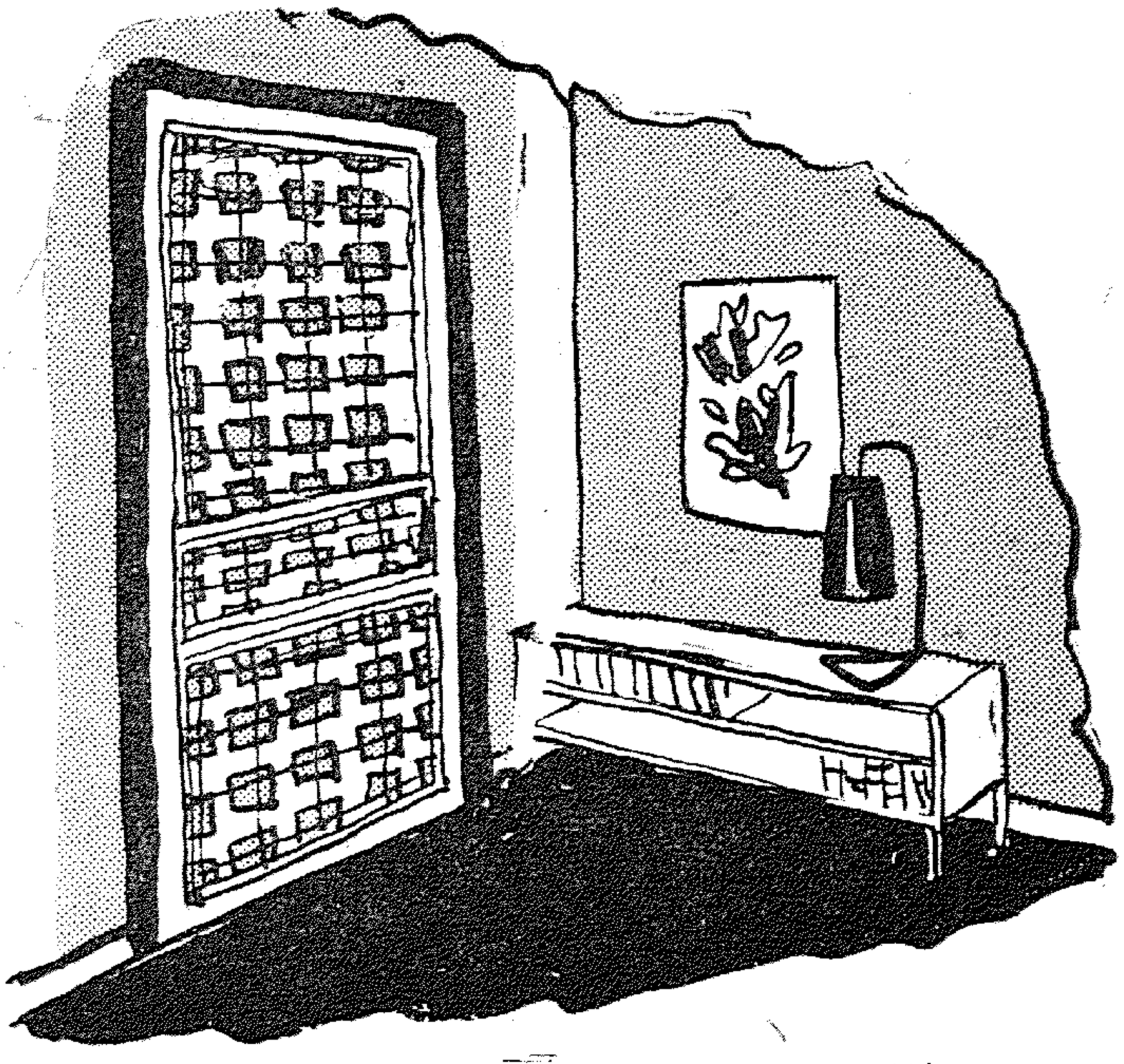



القاهرة : ميدان سليمان باشا رقم ٢ تليفون ٢٢٨٧٨ ـ ٢٢٨٧٩ ـ ٢٥٠١٥
الاسكندرية : شارع شريف رقم ٢٢ تليفون ٢٣٩٢٩ وجميع مكاتب السياحة المعتمدة

# زخرفي أبواب حجراتك

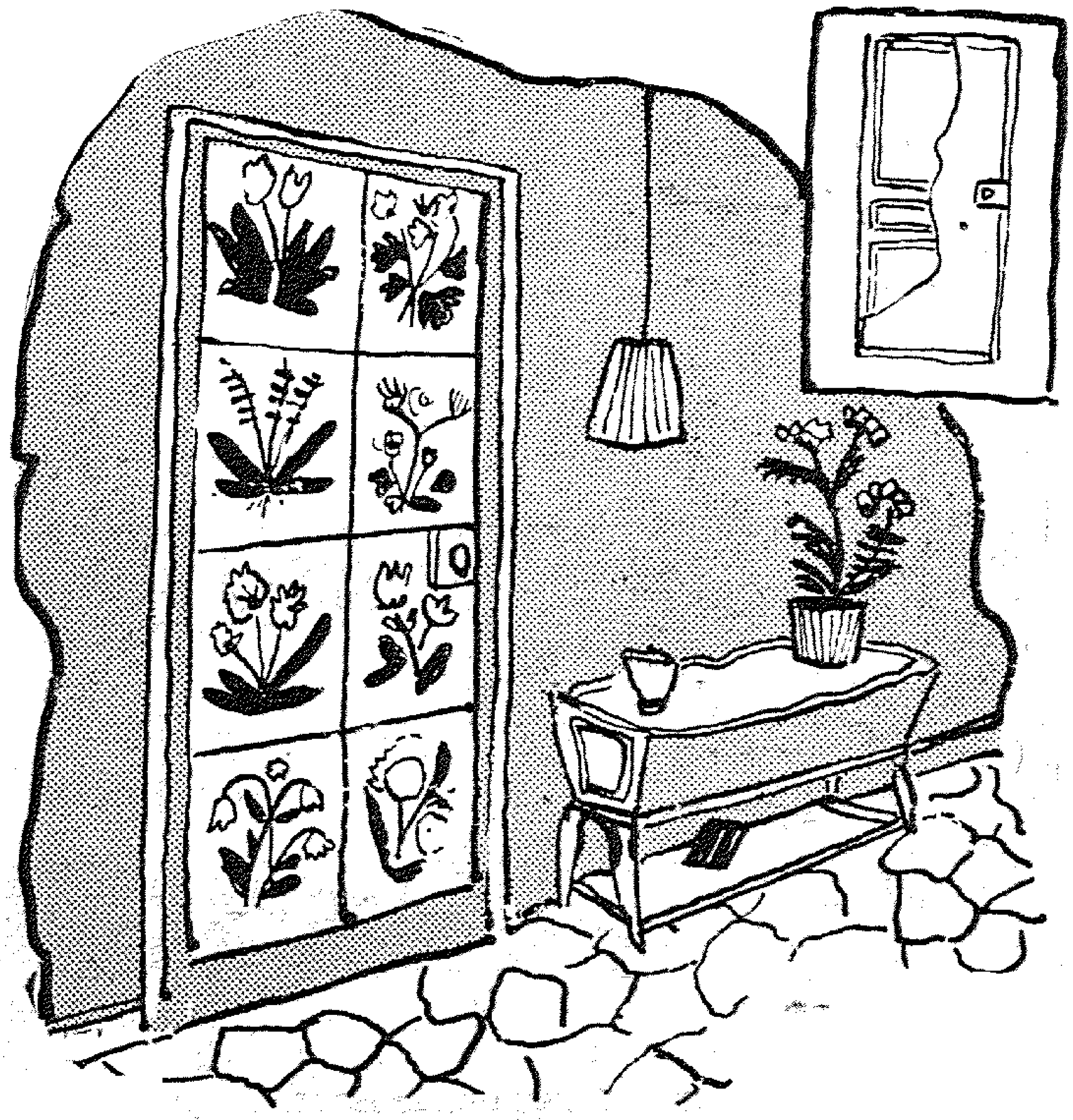


ما لون أبواب حجرات منزلك ؟ انهـا بيضاء ولا شك • لماذا لا تفكرين فى زخرفتها بحيث تكمل أناقة الحجرة ؟ ان هـذه العملية لن تكلفك كثيرا ان كنت من ذوات الذوق الجميل • وها نحن أولاء نعرض عليك خمسـة أفكار لزخرفة الابواب وقد تكون لديك فكرة سادسة وفكرة سابعة • حاولى تنفيذها • ولكن اختارى الالوان المناسبة والا جاءت النتيجة بعكس ما تطلبين •



**١ـ الباب الايكوسيه**

سمى كذلك لان زخرفته تشبه زخرفة الاقمشة المصنوعة فى اسكوتلندا• لقد دهن الباب باللون الابيض • أما البانوهات فقد حليت بالاقمشـة الايكوسيز المحشوة بقدر قليل جدا من القطن • ولكى تصلى الى ذلك سمرى على الباب سمكى قماش التيل الغليظ ( ا ) ثبتى القماش وأحيطى كل بانو بباجيت (ب) ملونة بالاحمر • أما محيط الباب فانه بدهن باللـون الاخضر • وفى استطاعتك ان تستخدمى لهذه الزخرفة قماش بلاستيك سهل التنظيف • وان استخدمت قماشا من الصوف فيمكنك احلال مسامير صغيرة مذهبة محل الباجيت على أن تسمر الواحدة بجانب الاخرى • ان هذا الباب المحلى بالايكوسيه يناسب مكتبا أو غرفة شاى • وان استخدمت قماشا اخر استطعت بنفس الطريقة زخرفة باب غرفه النـوم أو باب الدهليز •



**٢ ـ الباب المحلى بالرسوم**

لكى تنفذى هذه الزخرفة المبتكرة ، الانيقة لا بد من أن تسمرى على الباب بانو ايزوريل (ج) يحاط بعد ذلك بباجيت رفيعة ونصف دائرية (د) وعلى هذا المسطح الصقى رسوما لازهار وفراشات وعصافير على أن يكون الرسم بجانب الرسم •

وبعد أن يجف الصمغ ننصحك بحماية هذه الصور بورنيش لا لون له• اعملى حساب مقبض الباب وانت تلصقين الباجيت والاوراق المصورة •

وتناسب هذه الزخرفة باب غرفة فتاة أو غرفة مفروشة بأثاث من طراز ريفى ( روستيك ) • ولكن يجب ان تحسنى اختيار الصور وألوانها •

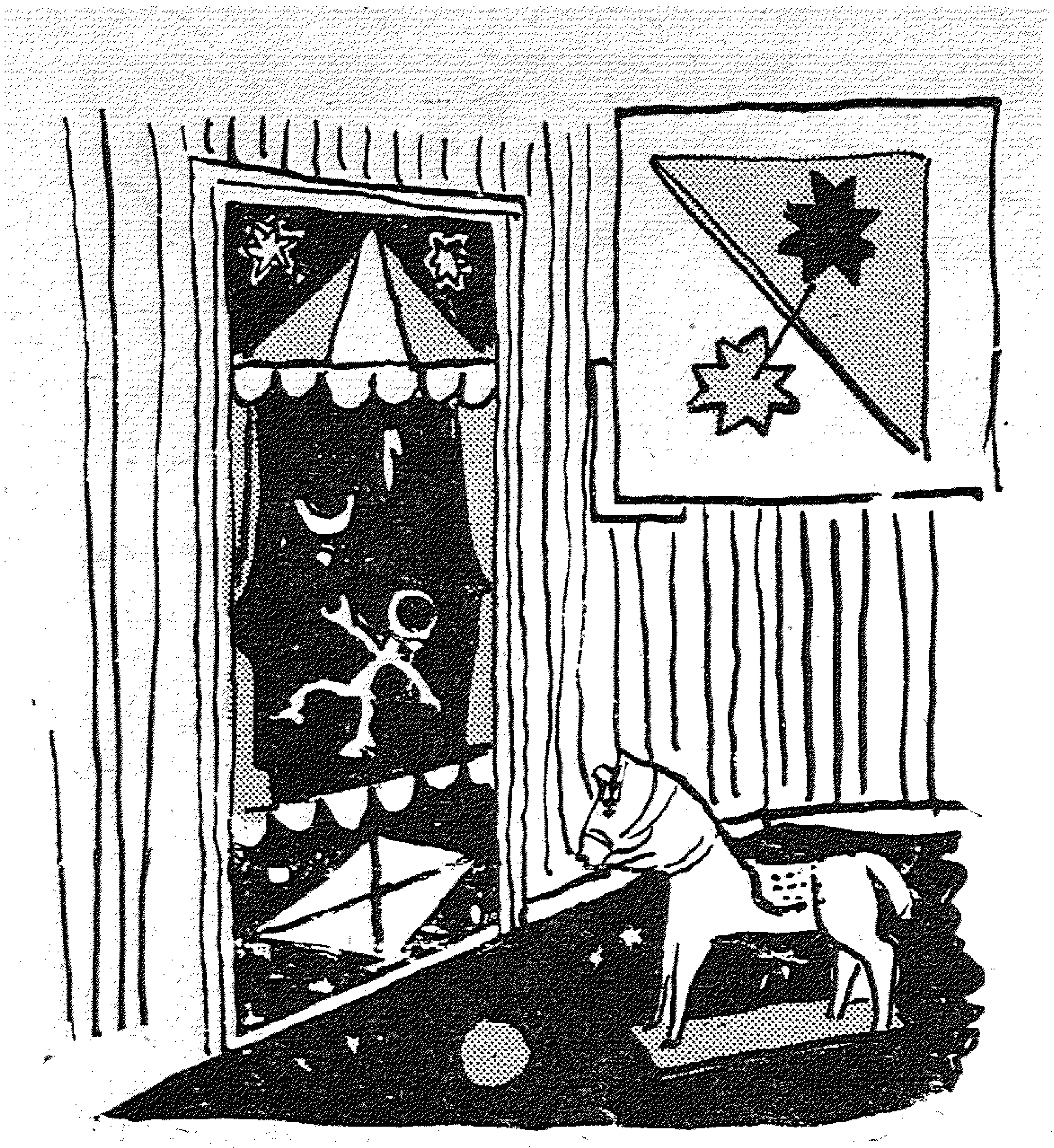
### ٣ ـ السبورة الباب

ان هذا الباب مغطى ببانو مصنوع من مادة الايزوريل مثل النموذج السابق • ثم يلصق عليه موتيف زخرفي مصنوع بقطع اللينوليوم ذات الالوان المختلفة وقد جمعت على هيئة متاهة •

وللحصول على المقاييس الدقيقة لكل عنصر ارسمى الزخرفة قبل ذلك على قطعة ورق من حجم الباب• قصى على هذا النموذج حسب التفاصيل المختلفة • وكل قطعة من الورق تشف على اللينوليوم الذى تجمع قطعه •

ويبين الشكل (هـ) الطريقة التى تركب بها النجوم فى زاويتى الباب العليا •

ان مركز هذه الزخرفة يمكن استعماله كسبورة على شرط ان يكون على باب دولاب حائطى •ـ ذلك ان كان الباب للدخول والخروج فان الطفل يتعرض لتلقى الباب على وجهه أو لان يسقط الى الامام أثناء استخدام السبورة •



### ٤ ـ الباب الشبكة

هل لديك منزل ريفي ؟ هل تسكنين فى الريف ؟ لماذا اذا لا تزخرفين أحد أبواب منزلك بطريقة الشبكة ؟ • ادهنى الباب باللون الاخضر الغامق• ثبتى عليه بعد ذلك شبكة من السلك المضفر والمدهون باللون الابيض • ويمكن تثبيت هذه الشبكة بمسامير خاصة « و » أما الاطراف فانها تغطى بباجيت مدهونة (ز) باللون الابيض أيضا •

### ٥ ـ الباب المرآة

هذا الباب لا يتفق الا مع غرفة مفروشة بفراش فاخر • ومن شأنه ان يجعل الغرفة تبدو أكبر وأحسن اضاءة •

ان البانوهات الداخلية محلاة بمرايات مثبتة بباجيت رفيعة • ومحيط الباب محلى أيضا ببرواز يتكون بقطع المرايات ومثبت بباجيت •

وما حول هذه البانوهات قد نفذ اما بقطع شبك ذات أطراف مثنية بعرض ١ سم ومثبتة تحت الباجيت التى تحيط بالمرآة واما بصفائح مثقوبة وهى موجودة فى السوق على هيئة بانوهات •

وليس من الضرورى اختيار مرايات سميكة وغالية الثمن ، اذ تكفى المرايات العادية •

ان هذا الباب سوف يجعلك تستغنين عن المرآة التى توضع عن الشماعة والتى بطلت موضتها •

## حمو النيل

رغم ان الطفح الناتج عن ارتفاع درجة الحرارة ينتشر غالبا فى اشهر الصيف الا انه يمكن ان يوجد ايضا فى الايام الباردة اذا تعرض الطفل لدرجات حرارة عالية داخل الغرف او نتيجة لكثرة الملابس .

وهذا الطفح عبارة عن حبيبات صغيرة مرتفعة قليلا عن سطح الجلد ، حمراء تنتشر غالبا على الرقبة والكتفين والصدر والوجه ، كما يمكن أن تغطى سطح الجسم كله . وهى تسبب قلق الطفل واضطرابه ـ ويقل الهرش والاكل الناتج من هذا الطفح باستعمال بودرة التلك الخفيفة أو دقيق الاذرة الناعم أو أى مطهر بسيط ..

ولكن لا تستعملى البودرة بكمية كبيرة لئلا تكون عجينة فى ثنايا الجلد فتزيد من التهابه ...

ويمكن منع حمو النيل بالعناية بملابس الطفل التى يجب أن تختلف فى النوع والمقدار بالنسبة لفصول السنة ودرجات الحرارة .. مع فصل الصيف يجب أن

يغطى الطفل بأقل مقدار من الملابس المصنوعة من القطن الخفيف او التيل مع العناية بالحمام كل يوم ، وتنشيف جلد الطفل جيدا لجانب يعرض أجزاء جسمه للهواء فلا يحمر جسمه ويلتهب جلده بهذا الطفح المتعب .

**الاكزيما** : تنتج الاكزيما الحقيقية التى تصيب الاطفال من حساسيتهم لبعض أنواع الغذاء .. وفى الاكزيما يحمر الجلد ويرشح سائلا يجعله مبللا باستمرار أو يجف ويعلوه قشور .. ورشح الجلد يبتدىء غالبا على الخدين وينتشر فى الحالات الحادة حتى يغطى الجسم كله ماعدا اليدين والقدمين .. يكثر ضجيج الطفل وعدم نومه بالنسبة لما يعانيه من التعب الناتج من الاكلان والهرش .. واذا هرش الطفل جلده فتسلخ تزداد الحالة سوءا ويتقيح ويلتهب ..

ومن أهم ما يساعد على علاج هذه الحالة معرفة أنواع الغذاء التى تؤثر فى حساسية الطفل وتجنبها . ورغم ذلك

فان حالة الاكزيما الملتهبة أو التى يصيبها الطفل بالخدوش المختلفة أو التى يهيجها الصابون أو الملابس أو المياه تستمر بدون تحسين ظاهر .

ولذلك فكل حالة اكزيما فى الاطفال يجب ان تبقى تحت ملاحظة الطبيب لكى ينظم طعام الطفل وعلاجه ومنع المضاعفات ، الامر الذى يحتاج تعاونا مستمرا من والدى الطفل مع الطبيب لتنفيذ تعليماته .

## الجديرى

هذا المرض منتشر جدا بين الاطفال فى كل الاعمار وتظهر علامات المرض على الطفل بعد اسبوعين أو ثلاثة من تاريخ التعرض وغالبا من ١٤ـ١٦ يوما ..

ويبدأ المرض عادة برعشة وارتفاع بسيط فى درجة الحرارة لمدة يوم أو يومين ثم يظهر طفح على الجلد لونه أحمر غامق يظهر عليه بعد ذلك نقطة أو بثرة بها سائل كنقط الندى ثم تتكون عليها قشرة ولا يأخذ هذا المرض دورا شديدا ، ولا تحدث له مضاعفات بعكس مرض الجدرى الشديد الخطورة .

وينتشر الجديرى بالاختلاط المباشر مع الطفل المريض أو باستعمال الادوات التى تلوثت بافرازات أنف المريض أو فمه أو بثرات جلده .

والعلاج هو أولا منع الطفل من حك جلده بأظافره والمحافظة على نظافة ملابس وفراش وجسم الطفل المريض

## الهرش

ويأتى هذا المرض الجلدى من حشرة صغيرة تعيش فى اخاديد داخل الجلد وتسبب هرشا شديدا وطفحا ملتهبا

يوجد غالبا بين اصابع اليدين والقدمين وحول المفاصل وعلى الاليتين . ولا يعدو هذا المرض وجه الطفل الا اذا كانت أمه مصابة فى صدرها وعلى ثدييها .

وهذا الهرش يزداد ليلا وتتقيح البثور ويعلوها الصديد . وهو شديد العدوى ويجب أن يباشر علاجه طبيب على الفور .

**أم مجربة**

# للرجال فقط

كل امراة يمكنها انجاب الاطفال ولكن كل امراة لا يمكنها صنـــع الرجال ٠

✪

قال ( ف٠ رودمان ) بالـــزواج يقفل الحساب لدى بائع الزهور ويفتح حساب لدى البقال ٠٠

✪

لا تبتئس اذا هربت زوجتـــك لتلحق بعشيقها فقد انقذت شرفك من زوجة خائنة ٠

✪

تستطيع المرأة أن تعيش بدون زواج ولكنها لا تستطيع أن تعيش بدون حب ٠ ويستطيع الرجل أن يعيش بدون حب ولكنه لا يستطيع أن يعيش بدون زواج

✪

اغلب معاطف الفراء مصدرهـــا حيوانات ذكور ٠

✪

اذا أردت الحصــــول على حب امراة فكن عفيفـــا واذا اردت الحصول على احترامها فكن فاضلا ويمكنك الجمع بين الاثنين ٠

✪

أسعد امـــراة هى التى ترى فى زوجها حبيبا وليس مجـرد اداة لجلب ما تحتاجه من ماكل وملبس وحلى ٠ وأسعد رجل هو الذى يرى فى زوجته حبيبة وصديقة وليس مجرد اداة لجلب الاطفال ٠

✪

اقوى الحبيبين اقلهما حبا ٠

قالت الكاتبة الفرنسية الكبيرة جورج صاند ( لو أن هذا الرجل احبنى لاخضعنى ٠٠ ولو اخضعنى لشعرت بالطمانينة فى حماه ٠٠٠ لان حريتى تقتلنى ٠٠ )

✪

اذا بخلت على زوجتك بحثت عمن يجزل لها العطاء ٠

✪

يقول المثل الاسبانى ( البعـد فى الحب مثل الهواء للنار ) ٠

ويقول المثل الفرنسى ( البعيد عن العين بعيد عن القلب ) فايهما اصدق ٠

✪

شاهدت امراة حسناء تبتسم لامراة تفوقها حسنا ومن يومهـا عرفت ما هى الحرب الباردة ٠

✪

قال ( فينون دى لانكلو ) مـن المضحك حقا أن يكون هناك قانون يحمى حياء الســيدات وهن لا يقدرن فى الرجال الا وقاحتهم ٠

✪

ذاق الفريد موسيه الشاعـــر الفرنسى الكبير اقسى الوان العذاب فى حبه ومع ذلك فقد قال ( المرء تلميذ العذاب استاذه ولا يمكنه أن يعرف نفسه الا اذا ذاق العذاب )

✪

قال ( ايتان راى ) اذا كـــان الجمال هو الذى يثير الحب ، فان الحنان هو الذى يصـــون هذا الحب ٠

✪

زواجك من الفتاة التى تستطيع أن تسعدك ٠٠ نجاح ٠ أما زواجك من هذه التى لا يوجد حولها من يشقيك فهو تفوق ٠

✪

فى سن الاربعين يتوقف تفكير المرأة فى الرجل فلا تعود تفكر الا فى نفسها ٠٠ بينما يتوقف تفكير الرجل فى نفسه فى هذه السن٠٠ فلا يعود يفكر الا فى النساء ٠

# بنت النيل
# فى شئون منزلك

## المحافظة على الملابس غسلها

١ ــ لا تعطى ملابسك أو ملابس زوجك أو ملابس أولادك الغالية الثمن رقيقة القماش الى الخدم لغسلهـــا بل قومى أنت بغسلها حسب نوع القمـــاش المصنوعة منـــه واجعلى غسلها فى يوم مستقل غير يوم الغسيل العــادى ولاحظى الاتى أثناء غسلها :

١ ــ البلوزات البيضاء الرقيقـــة والقمصان الافرنجى البيضاء لسهولة نظافة الياقة والاساور تبل بالماء البـــارد ورشى عليها طبقة خفيفة من صابون أومو واتركيها لمـــدة ساعتين على الاقل ثم تغسل كالمعتاد ٠

٢ ــ انقعى مناديل اليد على حدة واذا كان بهـــا مواد مخاطية أضيفى لماء النقع قليلا من الملح ٠

٣ ــ أزيلى البقع من ملابسك بمجرد حدوثها ثم اغسليها على حسب نوع القماش ٠

٤ ــ اتبعى السرعة فى غسل ملابسك الصوفية ولاحظى أن تكون قطعة الصوف دائما مغمورة فى المـــاء طول مرحلة الغسل والشطف لان بقاءها بعيدة عن الماء معرضة للهواء مدة مما يسبب انكماش الصوف ٠

٥ ــ انشرى الفساتين دائما من الاكتاف ٠

٦ ــ الاصواف « التريكو » المغسولة لا تنشر بل تجفف بفردها على منضدة مسطحة وتساوى بشكلها الطبيعى ٠

٧ ــ اغسلى ملابسك الرقيقة بالضغط بين اليدين واجتنبى دعكها وكذلك عند عصرها تعصر بالضغط ٠

٨ ــ استعملى الماء الدافىء قليلا فى غسل الالوان ٠

٩ ــ قبل غسل أى شىء ملون يحسن أن تختبرى قطعة منه فى الماء للوقوف على تأثير الغسل عليه وهل هو قابل للبهتان أم لا حتى يمكنك اتباع الطريقة الصحيحة ٠

١٠ ــ لا تتركى ملابسك المغسولة بدون نشرها لمدة طويلة ولا تتركيها كذلك ملفوفة فى فوطة لمدة طويلة وخصوصـــا الملون منها فذلك يعرضها للبهتان ٠

١١ ــ الملابس المنشاة مثـــل الاورجاندى والروكامو لا تتركيها منشاة بدون استعمال لان خزن الاقمشة وهى منشاة يساعد على تلف نسيجها ٠

١٢ ــ لا تندى الحراير أثناء كيها لان ذلك يسبب بهـــا بقعا ٠ وكذلك لا تستعملى مكواة ساخنة فى كيها ٠

## غسل زجاج النوافذ

**س ٣ ــ كثيرا ما انظف زجا ج النوافذ بمنزلى ولكنى لا احصل على اللمعة البراقة بل الاحظ دائما وجود عتامة على الزجاج ــ فهل من طريقة لمنع ذلك وارجاع اللمعـــة الاصلية الى الزجاج ؟**

ج ــ نعم اغسليه بالماء البارد المضـــاف اليه قليل من الاسبرتو واستعملى ورق الجرائد فى غســـله وتجفيفه وتلميعه ٠

# المطبخ والمائدة

**كل عام وأنتم بخير**

فى هذا الشهر تستقبلون العيد الكبير عيد الضحية ، و « بنت النيل » تقدم لكم أحدث الطرق لطبخ لحم العيد والاصناف التى تعمل منه ٠

ونظرا لحلول العيد فى هذا العام فى أواسط شهور فصل الصيف فاجتهدى أن تكون أصناف اللحوم المقدمة كلها خفيفة وسهلة فى هضمها مما يتفق مع حرارة الجو ، فاما مشوية أو رستو ويقدم معها بعض الخضر السوتيه أو لحوم باردة ويقدم معها بعض أصناف السلطات الخضراء ، وسأوضح لك هنا بعضا من أطباق اللحوم الممكن عملها من خروف العيد ٠

## فتة الضحية ..

**المقادير :**

عدد من أرغفة خبز بلدى طازج بحسب عدد الاكلين ـ سمن للتحمير ـ كمية من الارز المفلفل ـ ملح وفلفل ـ بهار كمية من بهريز اللحم أو العظم ـ نصف رأس ثوم ـ نصف فنجان شاى خل ٠

**الطريقة :**

١ ـ قطعى الخبز الى قطع صغيرة مناسبة ثم حمريه فى السمن الغزير حتى يتحمر تماما ٠

٢ ـ ضعى الخبز المحمر فى حلة ورشي عليه قليلا من الفلفل والبهار ثم صبى فوقه الكمية الكافية من بهريز اللحم أو العظم وتغطى الحلة وتترك حتى يتشرب الخبز مع اضافة كمية من البهريز كلما احتاج الامر ٠

٣ ـ قشرى الثوم ويدق ثم حمريه فى السمن وأضيفى جزءا منه الى الفتة وتقلب واحتفظى بالباقى لرشه على السطح ٠

٤ ـ عند التقديم تغرف الفتة فى طبق صينى عميق ويغطى سطحها بطبقة من الارز المفلفل الساخن ويرش فوقه باقى الثوم المحمر وتقدم ساخنة ، وقدمى معها قطع اللحم المسلوقة بعد رشها بقليل من الملح والفلفل والبهار ٠

## صينية اللحم المفرومة

**المقادير :**

٥ر١ رطل لحم ضأن من الفخذة مفروم ـ ربع رطل من لية الخروف ـ ملح ـ فلفل ـ بهار ـ بصلة متوسطة ـ رأس كرات أبو شوشه كبيرة ـ ٦ ملاعق كبيرة خبز مبلول ومعصور جيدا ٠

**الطريقة :**

١ ـ افرمى اللحم فرما ناعما وكذلك افرمى البصل ولية الخروف جيدا ويدق فى الهاون حتى ينعم تماما ثم يتبل بالملح والفلفل والبهار ٠

٢ ـ اعصرى الخبز المبلول جيدا من مائة ثم يخلط باللحم المدقوق ٠

٣ ـ ادهنى صينية جيدا بالسمن ثم ضعى فيها خليط اللحم واضغطى عليه جيدا باليد حتى يتماسك ويتساوى السطح ٠

٤ ـ رشى قليلا من السمن على السطح ٠

٥ ـ قطعيها بالسكين الى مربعات صغيرة كما فى البقلاوة وزخرفى سطح كل قطعة بالصنوبر ٠

٦ ـ تخبز فى فرن متوسط حتى تنضج حوالى نصف ساعة ٠

٧ ـ عند التقديم تقلب على طبق مسطح ويكون وجهها ظاهرا ، وزخرفى السطح بقطعة مقدونس وتقدم للاكل ساخنة ويحسن تقديمها مع صينية الرقاق ٠

## الكستليته بالجلاش

**المقادير :**

نصف أقة جلاش طازج ـ رطلان كستليتة ضأن « وهى ضلوع الخروف » ـ ملح ـ فلفل ـ عصير بصل ـ بهار ٠

**الطريقة :**

١ ـ نظفى عظام الكستيلتة من اللحم الزائد بها ثم تساوى بشكل منظم وتفرد اللحم بدقها دقا خفيفا بيد الهاون أو الساطور لكى تكون رقيقة ثم تبليها بعصير البصل والتوابل وتترك لمدة كافية حتى تتبل جيدا ٠

٢ ـ حمريها فى السمن وهدئى النار وتترك حتى تنضج اللحم ٠

٣ ـ تنشل من السمن وتترك حتى تبرد جيدا ٠

٤ ـ قطعى ورق الجلاش كل ورقة الى نصفين ، ضعى قطعة الجلاش أمامك وضعى فوقها الكستليتة وتلف فيها لفا جيدا متماسكا مع ملاحظة أن تكون العظمة كلها ظاهرة وتغطى اللحم فقط بطبقات الجلاش ٠

٥ ـ قرب موعد الطعام حمرى قطع الكستليتة المكسوة بالجلاش فى السمن ثم رصيها فى طبق مستطيل وزخرفيها بقطعة مقدونس ، وتقدم للطعام ساخنة أو باردة ٠

# كفتة الطرب

**المقــادير :**

١ ـ خذى قطعة لحم من الفخذة خالية من الدهن وزنها على حسب عدد الاكلين ٠

٢ ـ افرميها فرما ناعما مرتين أو ثلاثا وافرمى معهــا قليلا من المقدونس ٠

٣ ـ تبليها بقليل من عصير البصل والملح والفلفــل والبهــار ٠

٤ ـ شكليها على شكل أصابع غليظة نوعـا ثم لفى كل واحدة فى قطعة من الطرب وهو المعروف « بمنديل الخروف» لفا جيدا محكما ٠

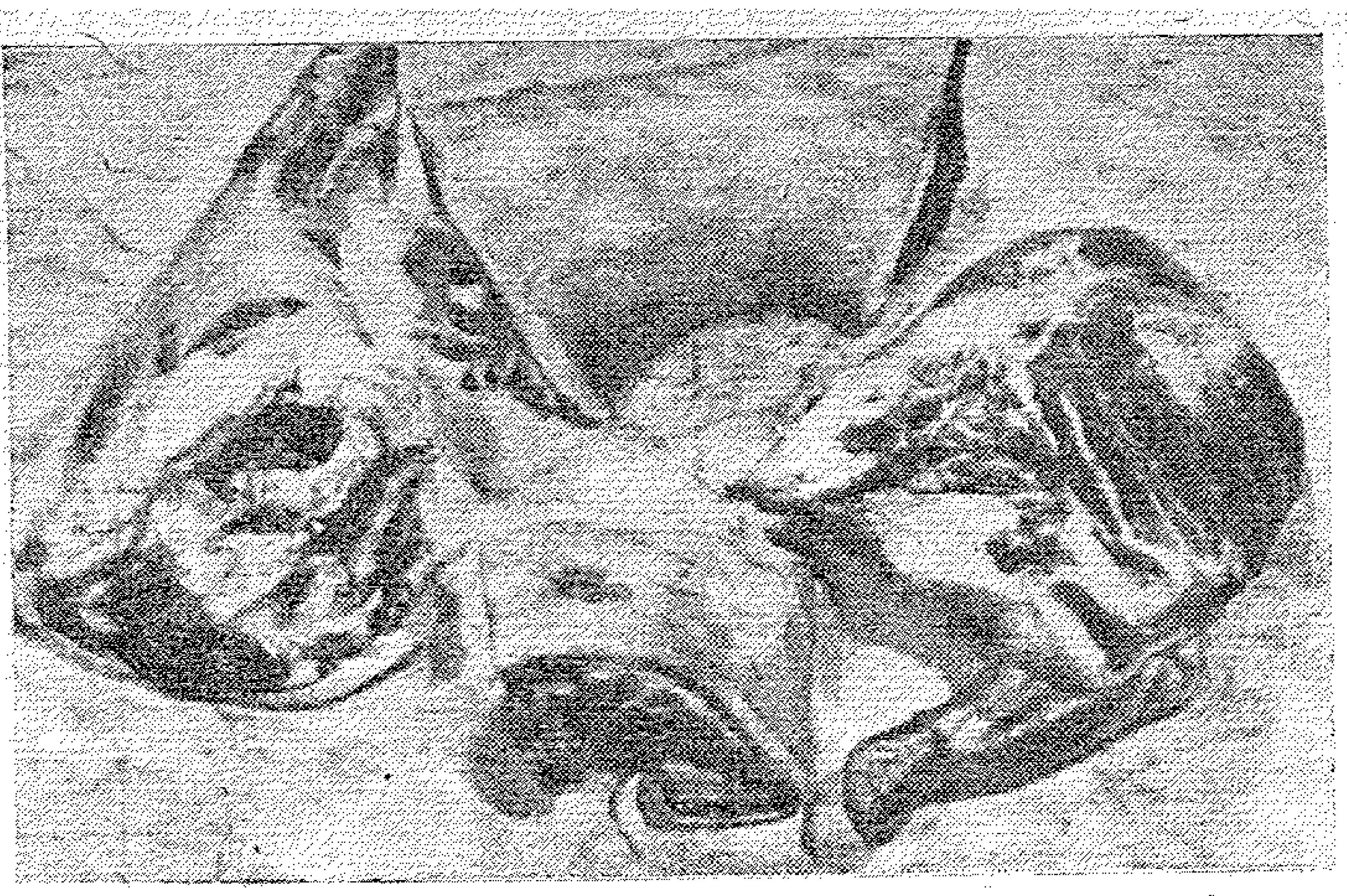
٥ ـ قرب موعد الاكل حمريها فى السمن المقدوح لمدة ٣ دقائق ثم هدئى النار وغطى الاناء ويترك ليتم تحميرها فى السمن على النار الهادئة ٠

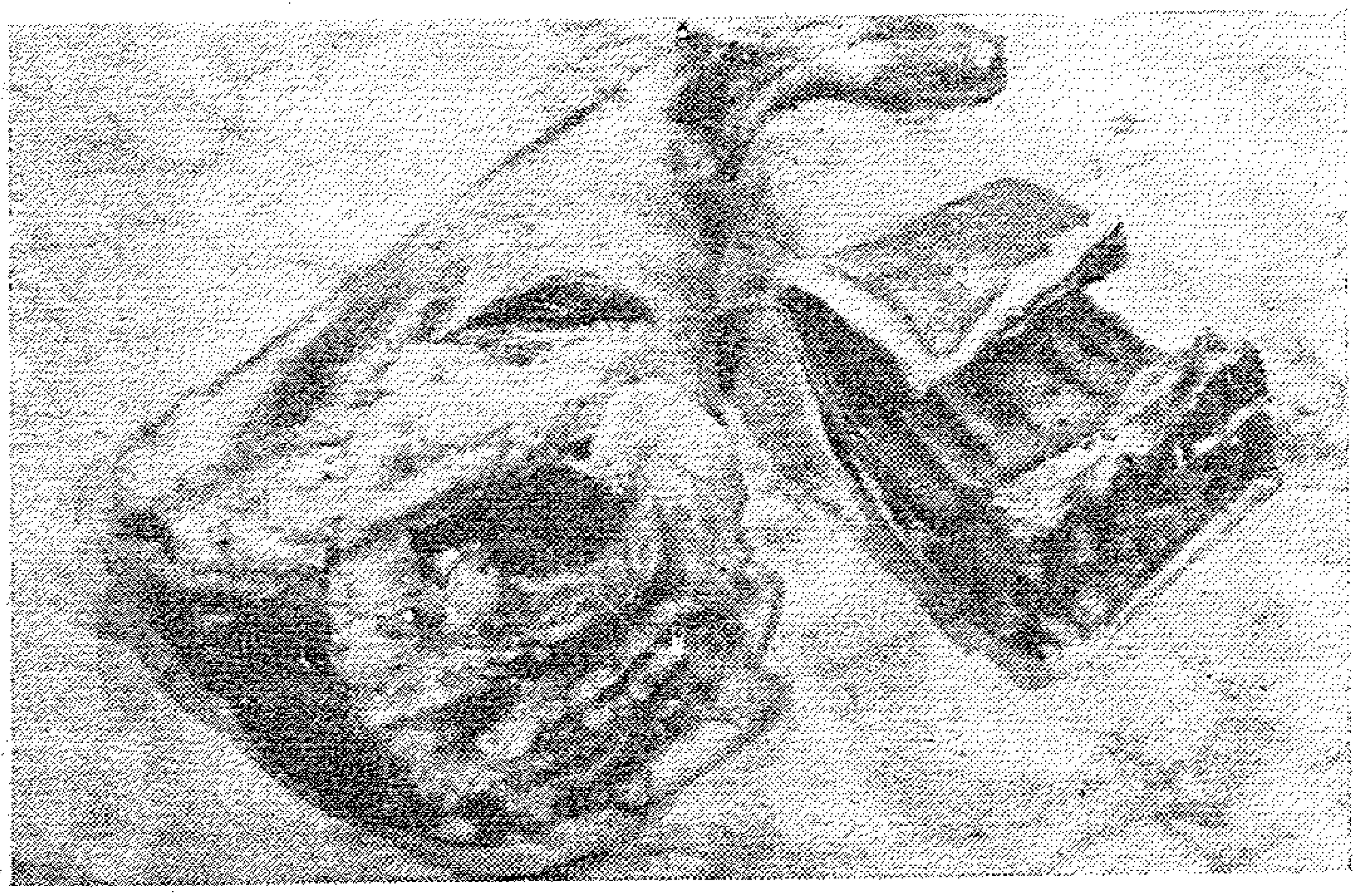
٦ ـ تنشل من السمن وترص فى أطبـــاق مزخرفة بالمقدونس وتقدم ساخنة ٠

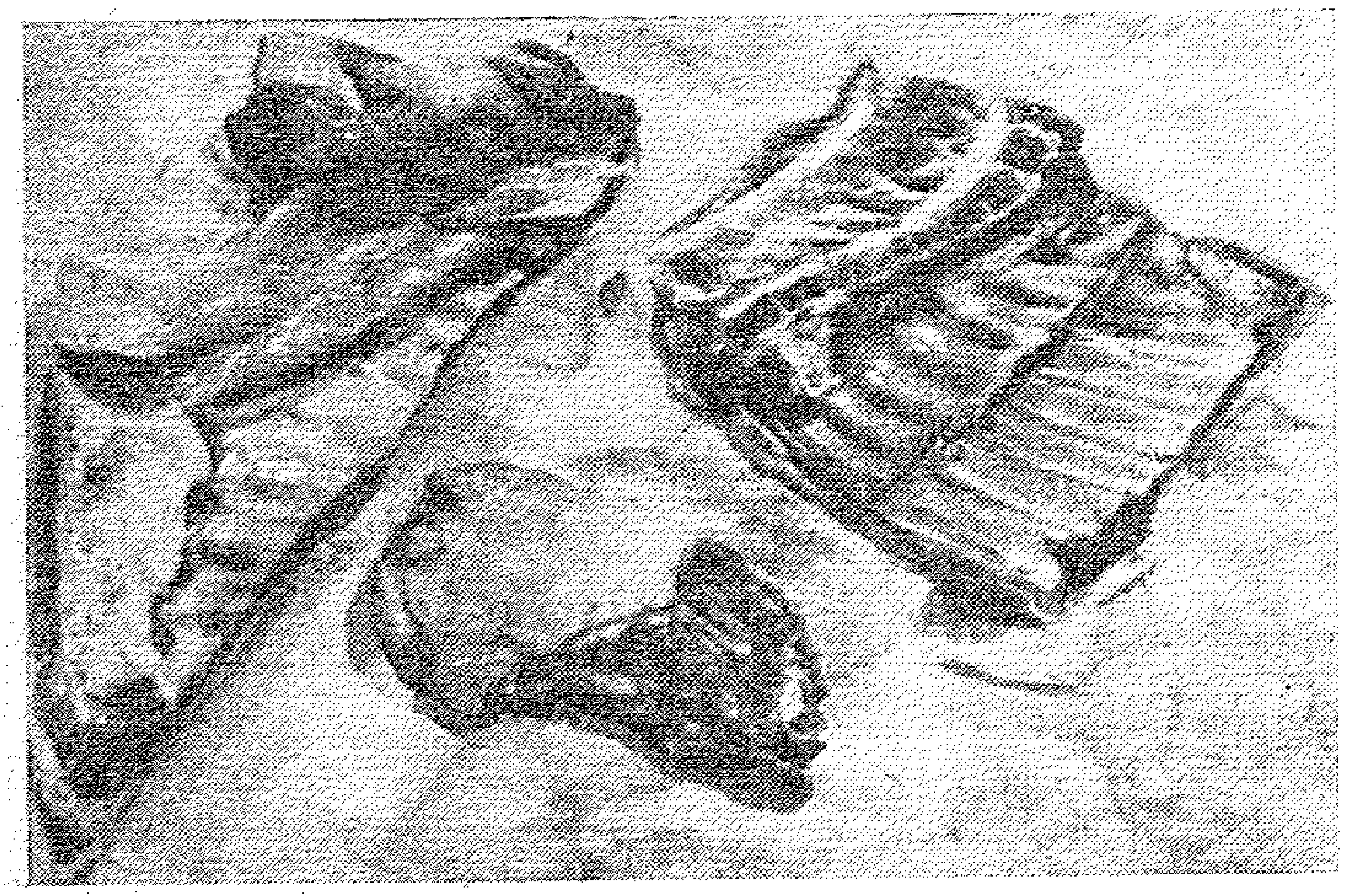
# اللحم الرستو بالفرن أو وابور الغاز

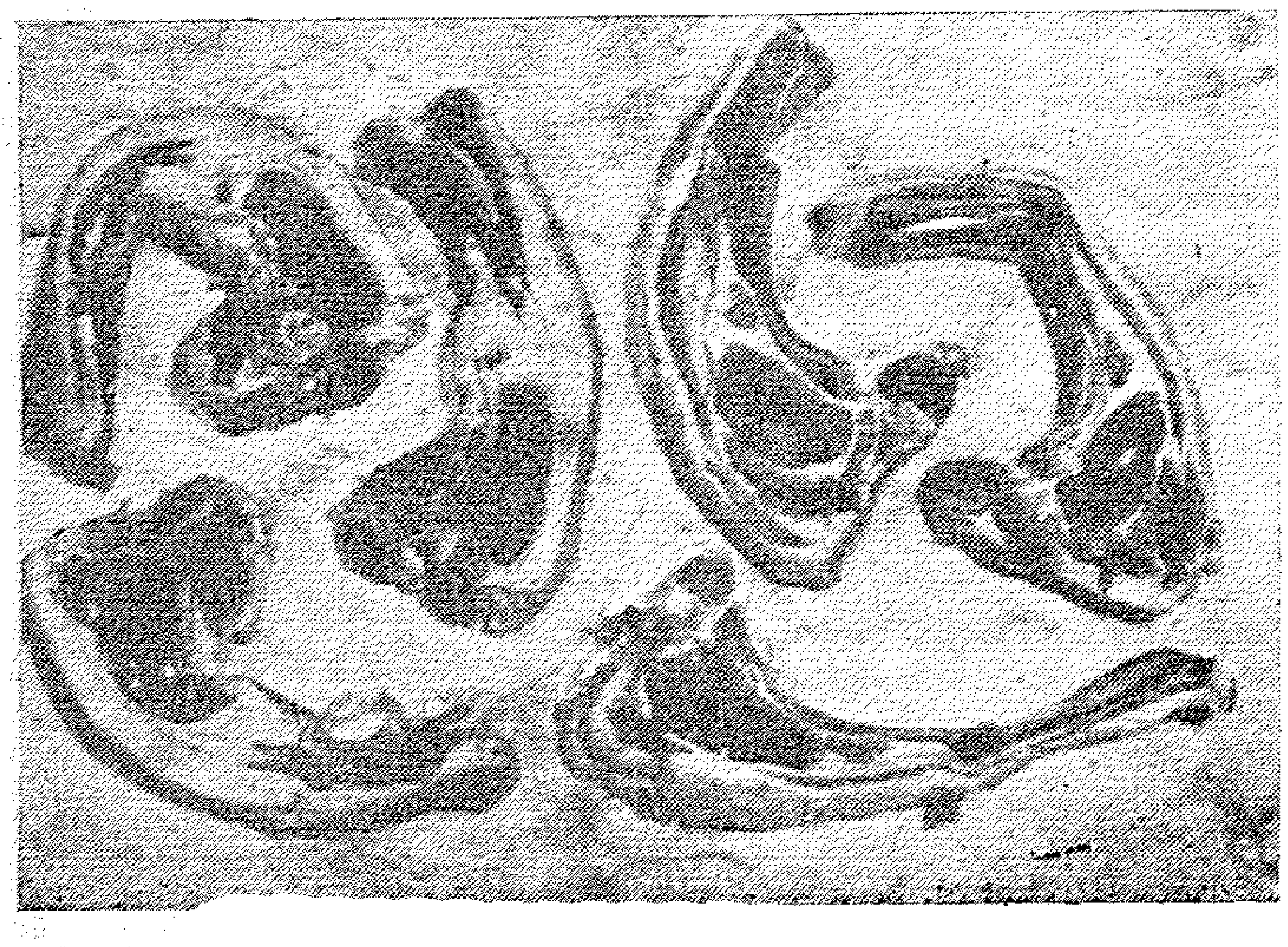
**الكتف أو فخذة الخروف**

المواضع التى يختار منها اللحم الروستو موضحة بالصــور الاربعة المنشورة الى اليسار



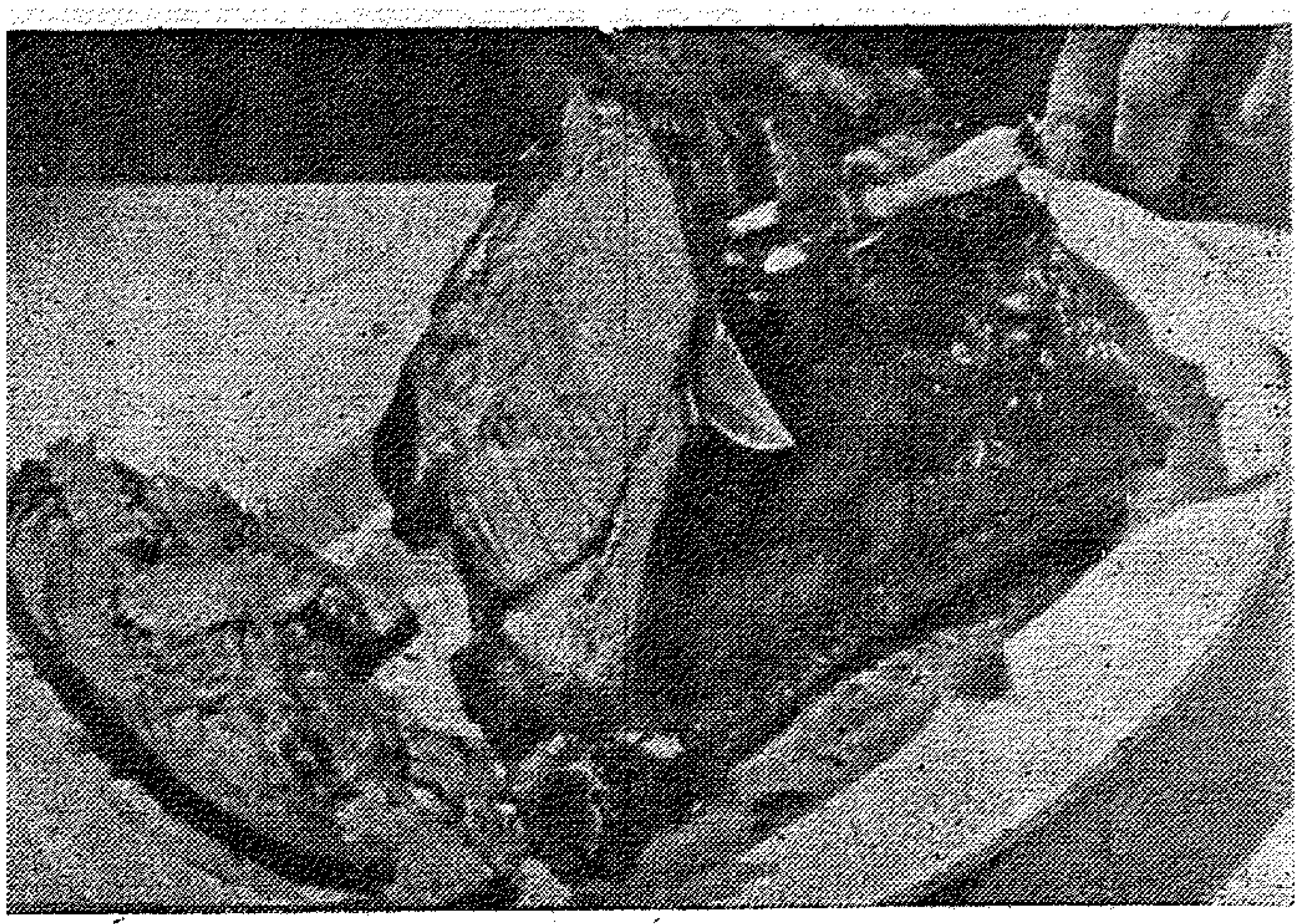






١ ـ وتعمل عادة صحيحة وتطهى اما فى الفرن أو عــلى وابور الغاز ٠ فتغسل فخذة اللحم أو الكتف ويجفف جيدا ثم يتبل بالملح والفلفل ويرش عليه قليل من عصير البصل ثم يوضع فى صينية وفوقه كمية من السمن ثم يدخل فى فرن ساخن جدا لمدة عشر دقائق مع عدم فتح الفرن عليه حتى تتجمد الطبقة الزلالية السطحية على اللحـم ثم هدئى النار واتركى اللحم داخل الفرن حتى ينضج مع ملاحظــة فتح الفرن من حين لاخر ورش اللحم بالسمن الموجود فى الصينية وذلك للمحافظة على ليونته ، واتركيه المدة اللازمة لنضجه واحذرى أن تتغالى فى ترك اللحـم فى الفرن لان زيادة مرحلة النضج قد تفقده العصارة الغذائية وطعمــه اللذيذ وتجعله جافا ، ولمعرفة نضج اللحم ـ اغرسى سيـخ رفيع فى وسط قطعة اللحم الى مسافة عميقة ثم انزعيـــه ولاحظى العصارة المنبعثة فاذا كانت حمراء دلت على عــدم نضج اللحم ، واذا كانت صفراء دلت على نضجه ، واذا لم يظهر له عصارة دليل على زيادة النضج عليه وجفافه ٠

٢ ـ أما الروستو على وابور الغاز فتحضر اللحم كالسابق ثم تحمر فى سمن مقدوح داخل حلة كبيرة حتى تحمر من جميع جهاتها ثم صبى عليها قليلا من الماء الساخن وغطى الحلة وهدئى النار وتترك لتنضج ببطء مع اضافة المـاء كلما احتاج الامر ويختبر نضجها كما سبق ٠



**تقديم اللحم الروستو :**

تقدم الفخذة أو الكتف كما هو ساخنا فى طبق صينى كبير مستطيل ويقدم حوله البطاطس المحمر والخضر السوتييه أو يقدم باردا ويقدم معه السلطة الخضراء وتقطع اللحوم الروستو على المائدة الى شرائح رفيعة مع استعمال شوكة وسكين حاد كبير كما هو موضح بالرسم ٠

# مقطع اللحم البارد

**المقادير :**

مقطع لحم من الفخذة يزن ٣ أو ٤ أرطال ــ جزرة كبيرة حزمة كرفس ــ بصلة كبيرة ــ ملح وفلفل وتوابل ــ سمن

**الطريقة :**

اغسلى اللحم وجففيه ٠

١ ــ افردى مقطع اللحم جيدا بالسكين الحاد ، ثم لفيه لفا محكما على شكل اسطوانى واربطيه بدوبارة حتى يحتفظ بشكله ثم تبليه بالملح والفلفل والبهار وعصير البصل ٠

٢ ــ حضرى الخضر بغسلها وتقطيعها الى شرائح ٠

٣ ــ اقدحى السمن فى حلة كبيرة ثم حمرى فيه قطعة اللحم حتى تحمر احمرارا خفيفا من جميع جهاتها ثم انشليها من السمن وشوحى الخضر فى السمن ثم افرديها فى الحلة على شكل وسادة ، وضعى فوقها مقطع اللحم السابق تحميره ٠

٤ ــ اضيفى قليلا من الماء المغلى وغطى الاناء وهدئى النار واتركى اللحم حتى ينضج تماما مع اضافة قليل من الماء كلما احتاج الامر ٠

٥ ــ عندما ينضج ينشل من فوق الخضر ويلف فى ورقة شفافة مدهونة بالسمن ويترك فى الثلاجة حتى يبرد ثم تفك الدوبارة ٠

٦ ــ عند التقديم ضعى مقطع اللحم فى طبق صينى مستطيل ويقطع بسكين حاد جدا الى شرائح رفيعة كما هو موضح بالرسم ٠ وقدمى معه سلطة خضراء ٠

يمكنك تقديمه ساخنا وفى هذه الحالة قدمى معه بطاطس محمرة وضعى اللحم فى طبق مستطيل ثم صبى حوله صلصه الخضار المتخلفة من الطهى بعد هرسها وتصفيتها من منخل سلك واضافة قليل من الماء اليها ، صبى جزءا قليلا من هذه الصلصة حول اللحم وقدمى الباقى فى قارب الصلصة


الشركة المصرية للمواسير والأعمدة
والمصنوعات من الاسمنت المسلح
سيجوارت
١٥ شارع شريف باشا بالقاهرة ت ٥١٦٣٠
٥٥٨٦٧

تركيب مواسير لتوصيل ماء الشرب
فى القرى لتحسين مستوى حياة الفلاح
وتقدمه الاجتماعى

منتجات من الاسمنت المسلح وغير
المسلح .. مواسير - اعمدة ... الخ .
الاسبستوس الاسمنت

# قبلة الشكر والرضاء

تتلقاها الأم من أبنائها
حين تقدم لهم الحلوى
مصنوعة بالنباتى الفاخر الممتاز

# نباتى السبع

أحدث إنتاج لنايف عماد

انتاج

**شركة مصانع الزيوت والصابون**
(نايف عماد سابقاً) ش. م. م

المركز الرئيسى : طنطا : ت ٣٣٠١ - ٤٩٧
القاهرة : ت ٢٥٤١٠ - الاسكندرية : ت ٢٦١٥٩

# بسجق ..

ويمكنك عمله لغرض حفظ مقدار من اللحم الزائد عندك واستعمليه بعد أيام فى عمل أطباق منوعة منه •

**المقــادير :**

رطل لحم أو مقدار اللحم الزائد عنـــدك وترغبين فى حفظه - ملعقة صغيرة ملح - ربع ملعقة شاى بهار وقليــل من الفلفل - ربع ملعقة شاى قرفة مسحوقة •

**الطريقـــة :**

١ - افرمى اللحم فرما ناعما ثم اخلطى عليـــه التوابل وافرميها جيدا •

٢ - اغسلى أمعاء الخروف الدقيقة وجففيها بفوطة وعلقيها فى الهواء لمدة قصيرة حتى تجف نوعا •

٣ - املئى الامعاء باللحم ويستحسن استعمال القمـــع الخاص بذلك ولاحظى ترك فراغ فى الامعاء بين كل مسافة وأخرى حوالى ١٠ أو ١٢ سم ثم ابرمى هذه المسافات كما تلاحظين فى السجق الجاهز •

٤ - يعلق فى الهواء فى مكان رطب بعيدا عن الحرارة •

٥ - استعمليه عند الطلب بتقطيعه الى القطع المناسبة وحمريه فى السمن ويقدم مع بطاطس أو مع بيض مقلى فى السمن •

---

## طريق تحضـــير الخضـــار باللحم جونج

اذا أردت أن تحضرى طبقا شهيا لذيذا باللحم « جونج » مع أى نوع من أنواع الخضار البطاطس مثلا أو الباذنجـان أو الفاصوليا أو اللوبيا أو السبانخ أو الخرشـــوف أو أى صنف اخر من أصناف الخضار أو المكرونا أو الارز فاتبعى التعليمات الاتية :

١ - حضرى الخضار كالعادة مع استعمل الطماطم أو الصلصلة •

٢ - قبل نضج الخضار تماما أضيفى اليه اللحم الموجود فى علبة « جونج » واتركى الجميع على النار لمدة دقيقة واحدة ثم أطفىء النار

٣ - بهذه العملية تجدين لديك طبقا لذيذا شهيا ممتعـــا من لحم جونج بالخضار

٤ - وعلى جمال هذا الطبـــق الشهى فانه لا يكلف ربة البيت كثيرا من النفقات فعلبة لحم « جونج » اذا أضيف الى نصف كيلو من الخضار تكفى لغذاء أربعة أفراد

علبة اللحم « جونج » رخيصة الثمن شهية لذيذة الطعم فضلا عن أنها تجمع كل مميزات اللحم الطازج ومعبأ على أنه مطبوخ وما عليك الا تسخينه فقط •

جربى وأنت وابقة لحم « جونج » مع جميع أنواع الخضار لتحصلى على أكلة شهية قليلة النفقات كثيرة الفائدة •

# طعامك فى يوليو

**الاحد أول يوليو**

أرانب محمرة ، ملوخيـــة ، دمعة ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهـــة

**الاثنين ٢**

باذنجان مقلى ، سلطة زبادى بالخيار ، باذنجان بصلصـــة الخل والتوم ، فاكهة

**الثلاثاء ٣**

فاصوليا خضراء مـــكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة

**الاربعاء ٤**

كفتة اللحـــم ، ورق عنب محشو ، ســـلطة زبادى ، كوسة مكمورة ، فاكهة

**الخميس ٥**

ترلى ، مكرونه اسباجتى ، سلطة خضار ، فاكهة

**الجمعة ٦**

باميا مكمورة ، لحم بوفتيك، أرز مفلفل ، سلطة خيـــار ، فاكهة

**السبت ٧**

مسقعة باذنجان بدون لحم ، أرز مفلفل ، سلطة زبادى ، فاكهة

**الأحد ٨**

كباب حله ، كوسة مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خيـــار ، فاكهـــة

**الاثنين ٩**

فاصوليا جافة مكمورة بدون لحم ، أرز مفلفل ، سلـــطة خضار ، فاكهة

**الثلاثاء ١٠**

كفتة بالدمعة ، صينيـــــة باذنجان بالبشامل ، مكرونة سلطة خيار ، فاكهة

**الاربعاء ١١**

لوبيا خضراء مـــكمورة ، أرز مفلفل ، مخلل ، مهلبية

**الخميس ١٢**

بوفتيك بالبيض والبقسماط باميا ويكة ، أرز مفلفـــل ، سلطة خيار ، فاكهة

**الجمعة ١٣**

بطاطس مكمورة بدون لحم ، مكرونة اسباجتى ، سلـــطة خضار ، فاكهة

**السبت ١٤**

صينية الباذنجان بالبشاميل أرز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهـــة

**الأحد ١٥**

كفتة اللحم بالدمعة ، صينية المكرونة بالبشاميل ، سلطة خضار ، فاكهة

بروكلاكس
بروكلاكس
BROOKLAX
CHOCOLATE LAXATIVE
الشيكولاته الملينة ذات الشهرة العالمـ

**نعم .. ان حر هـــذه الايام لا يطـاق ان الدم يغلي في عروقي .. والشمس تكاد تصهر رأسي .. وأذهب الى عملي وأعود من عملي الى منزلي وأنا غارق في بحر من عرق الصيف الخانق .. ولكنني – أؤكد لكم ! أنني لن أغادر القاهرة !**

لن اغادر القاهرة الـى الخارج .. خارج حدود مصر مثلما يفعل الموسرون الذين اعتادوا الا يروحوا عـن انفسهم الا خارج الحدود..

ولن اغادر القاهرة الـى الاسكندرية ، ولا الى رأس البر ، ولا الى مرسى مطروح ولا الى بلطيم ولا الـى أي شاطئ من شواطئ بحرنـا العظيم الواسع الممتد شرقا وغربا .. كهؤلاء الذين لاتكاد شمس الصيف تدق على ابوابهم المغلقة حتى يعجلوا فيجمعوا انفسهم ويتركـوا القاهرة هـربا من الشمس ومن الحـرارة ومن الصيف .. ليجدوا متعتهم هناك عند الشاطئ العريض الهادئ الصاخب في آن معا .. !

### شاطئ النيل ..

الشاطئ ؟! ان شـاطئ النيل الجميل الطويل الممتد يفوق الان جماله في عيني كل شطئان الدنيا مجتمعـة .. وان كورنيش النيل النظيف البديع المنسق ليبعـث في النفس الراحـة والاطمئنان .. وان ساعة واحدة مـن ساعات الغروب الساحر عند ضفتي النيل الخالد لتفوق عندي ساعات اليوم مجتمعة في اي مكان آخر .

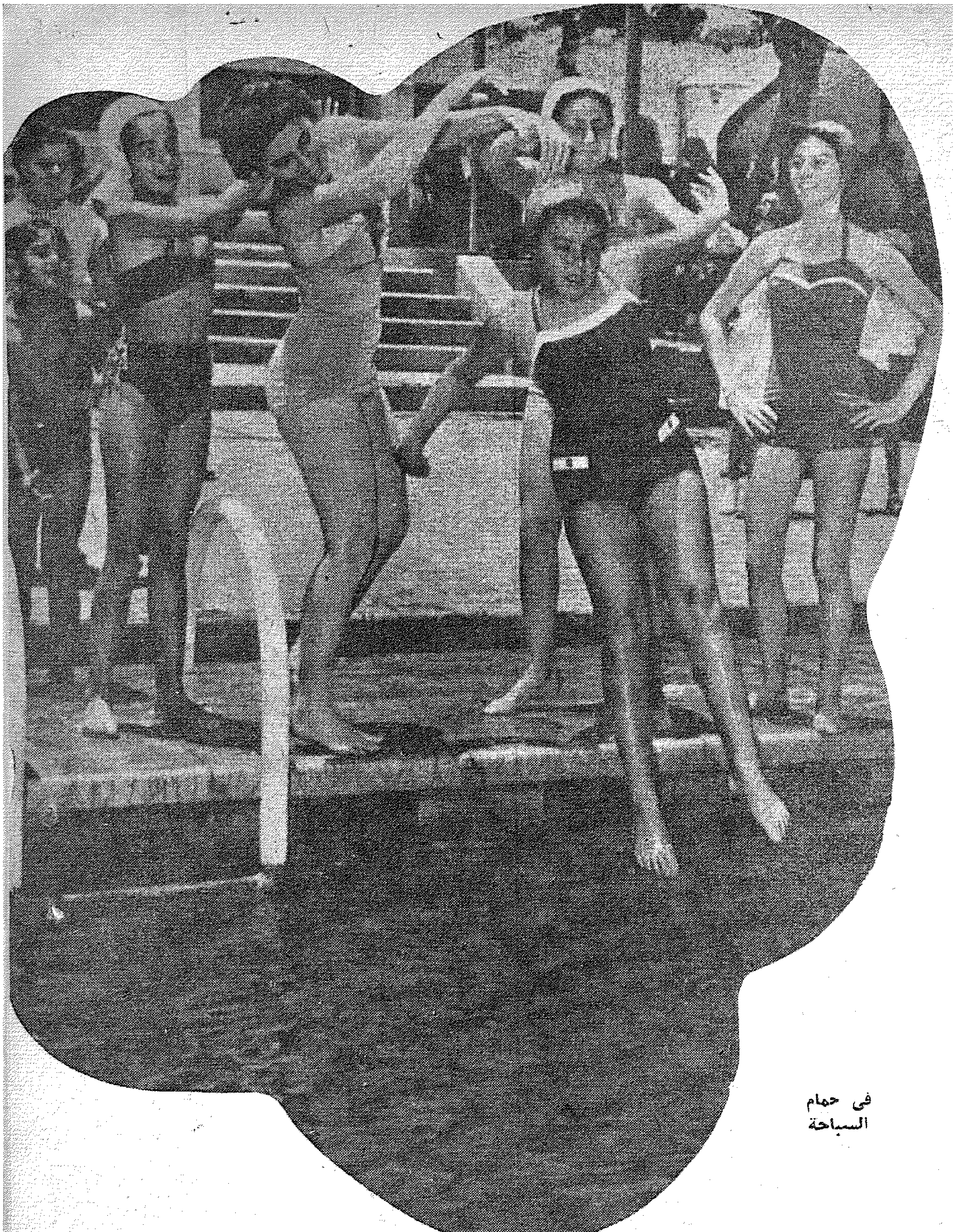
### مع الفجـر ..

ومع خيوط الفجر الاولى .. قبل ان تطلـع الشمس فتملأ الدنيا نورا وحرارة.. تعال في جولة هادئة علـى شاطئ نيلنا العظيم .. في طلوع الشمـس على خضرة الضفتين وبريق اشعاعاتهـا الذهبيـة في اسنة الاشرعة البيضاء المتناثرة هنا وهناك على صفحة مائه الزرقاء !

### ليالي القـاهرة

الكازينوهات التي تحيـل ليل القاهرة على الشـاطئ رقصة دائمة متصلة ولحنا مسـتمرا ..

على النيل الساحر .. كازينوهات ..



ملاهى العاصمة .. لا على الشاطىء وحده ، ولكن ايضا فى الجزيرة والحلمية والهرم ومصر الجديدة وفى كل مكان .. اليست شيئا جميلا حقا وجديرا بأن يستغنى بها الانسان عن الملاهى فى اى بلد اخر ..!؟

**تقدم مستمر**

وستمضى القاهرة فى التقدم حتى تكون بحق عروس الشرق .. تلك العاصمة العظيمة التى تتعلق بها القلوب ولا يفضل عليها الناس اى بلد آخر

**مصيف الشرق**

ستكون بعد حين غير بعيد ـ وقد اصبحت فعلا ـ مصيف الشرق الجميل ، وكعبة الراغبين فى الراحة والمتعة والهدوء

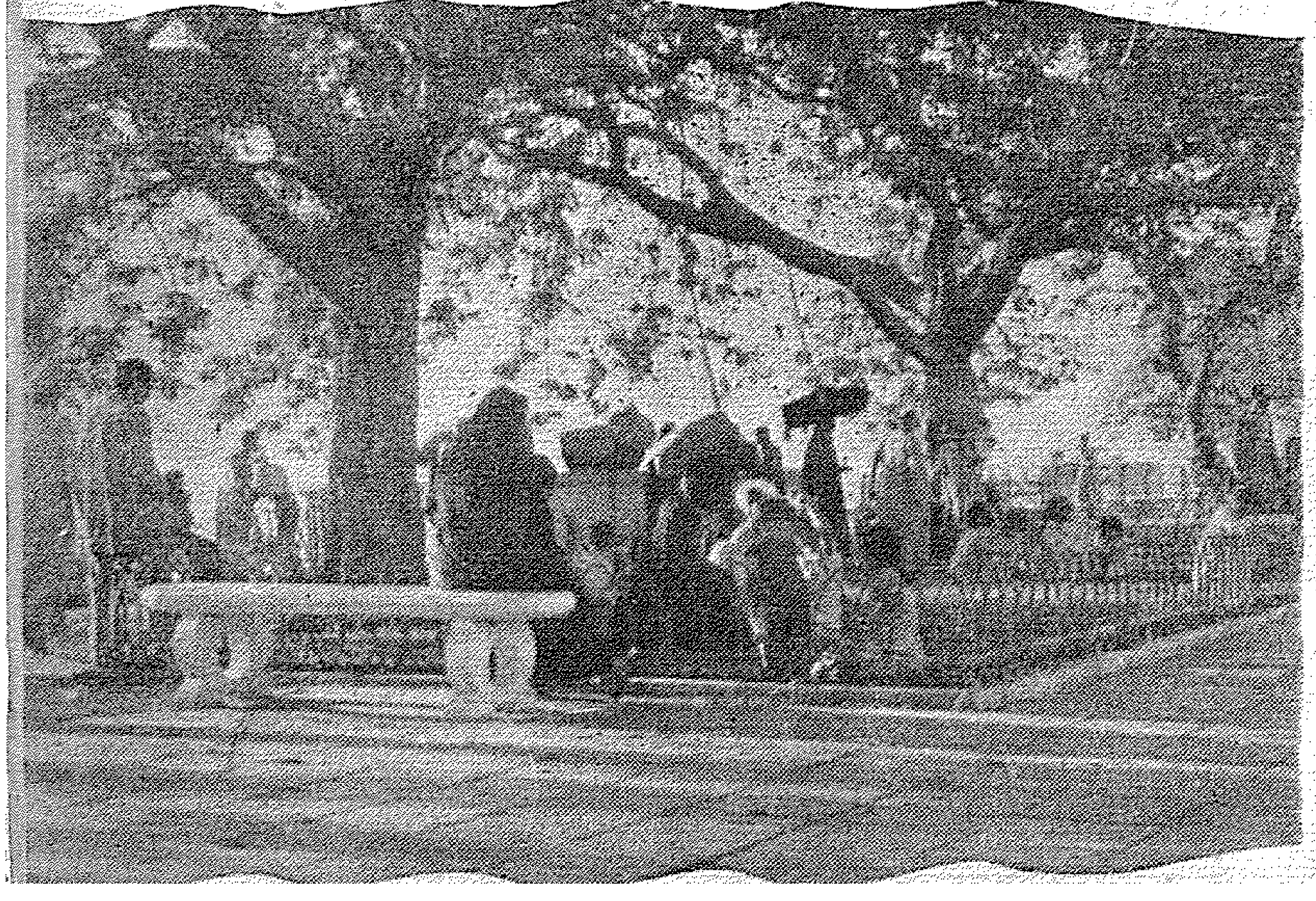
لن اغادر القاهرة هذا الصيف ، وفى الصيف القادم

هل تقضى الصيف هنا .. ام انك من الباحثين عن المتاعب .. والراغبين فى تحميل انفسهم مالا طاقة لهم به لا لشىء الا ليقولوا انهم غادروا القاهرة لقضاء الصيف فى هذا البلد أو ذلك البلد من بلادنا المصرية أو غير بلادنا المصرية من بلاد الله ؟!

**الصيف فى القاهرة ، قريب من مصالحنا ومن اعمالنا .. دون انزعاج ودون نفقات .. وساعوض متاعب النهار بساعة اقضيها على شطان النيل الجميل ..**

**« ى . فهمى »**

فى حمام السباحة



الشعب على الكورنيش

انهكه الحر فاخذ له تعسيلة

# أدب

يعانى الادب اليوم محنة كبرى ومصدر هذا العناء أدعيـاء الادب الذين صعب عليهم فهمه وعز عليهم استيعاب فنونه أو جانب منهـا فراحوا يهاجون الادب باسم التجديد وراحوا يسترون ضعفهم بما ينادون به من ضرورة التحـلل من الادب القديم والاتجاه الى أدب جديد .

والادب الجديد فى نظرهم هجر للاسلوب الراقى والمعانى الفريدة وهجر لاختيار الالفاظ الجميـلة المعبرة وهجر لقواعد اللغة وهجر محاكاة البلغاء وهجر لاوزان الشعر والقافية والروى .

وأنا لا أدرى مـاذا بقى للاداب بعد ذلك حتى يسمى ما ينادون به أدبا جديدا وما الفارق اذن بين أسلو بالعامة وأساليب الادباء .

الادب ككل فن له أصـول وقواعد لا يمكن اهمالها واغفالهـا فالفنان يبتكر ويجدد ولكن مـع مراعاة شيء هام هو أصول الفـن وقواعده فاذا أغفل هذا الجـانب كان عمله شيئا اخر غير الفـن والمهندس يبتكر ويجدد ولكن مع مراعاة أصول الهندسة وقواعدهـا فاذا أهمل هذا الجـانب ذهبت جهوده هباء .

والناس يبتكرون ويجددون ولكن مع مراعاة الذوق العام فاذا لبس واحد منهم البنطلون مكان الجاكتة أو لبس القميص فوق الجاكتة فهل هذا يسمى تجديدا يقـره الذوق والعرف العام والقواعد المقررة ..؟

الحق ان كل ما يجافى الذوق وأصول الفن والقواعد المقررة فى كل شيء فى الحياة يكـون نصيبه الاهمال ومصيره الفناء .. والادب ككل شيء فى الحياة له أصـوله وقواعده اذا أهملهـا الاديب فى تجديده وابتكاره كان عمله شيئـا اخر غير الادب ولا يمكن أن يسمى أدبا .

« ع »

# أهم أخبار

بولجانين
الافلام الروسية

ام كلثوم
رابعة العدوية

نجيب الريحانى
ذكراه السابعة

**• لاول مرة تشترك ام كلثوم فى برنامج شادية السماء بالاذاعة فى أوبريت عن « رابعة العدوية » به ستة الحان للسنباطى والطـويل والموجى يشترك فى تمثيله بعـض كبار الممثلين ومن اخراج عثمان أباظه .**

**وينتظر اذاعته فى ٢٣ يوليـو الحالى .**

• احتفل فى الشهر الماضى بالذكرى السابعة للمغفور له نجيب الريحانى حيث ألقى بعض الكتاب والشعراء والمهتمين بشئون المسرح كلمـات مناسبة ثم قدمت فرقة الريحانى بعض فصول من مسرحيات اشتهر بها المحتفى بذكراه .واختتم الحفل بكلمة رقيقة القاها الاستاذ بديع خيرى زميل الراحل الكبير .

**لوحة فنية رائعة .. للفنان العـالمي رمبرانت**

**تفضل معنا .. « للمصورحسيب »**

* * *

**• لاول مرة غنت ام كلثوم للملحن الشاب محمدالموجى نشيد «الجلاء» نظم الشاعر احمد رامى .**

**ومما يجدر ذكره .. انها منذ عشر سنوات لم تغن فيها الا للحن واحد هو رياض السنباطى ، بعد خلافها مع الملحن المعروف زكريا احمد .**

• مما هو جدير بالذكر فى نتيجة مسابقة ( رمضان كريـم ) التى أذيعت طيلة شهر رمضان الماضى ، ان الفائزين بالجوائز الاولى سيدات وآنسات وكان عدد الردود ٢٥ الفا منهم حوالى ١٧٠ ردا صحيحـا

**• ينتظر ان تبت مصلحةالفنون فى أمر تعيين مدير جديد للفرقة المصرية الحديثة بعد عودتهـا من رحلتها فى بعض الاقطار العربية والمدير الجديد رجل محـايد لا يشتغل بالتمثيل او الاخراج ..**

• للمثال السجينى تمثال « أم صابر » شهيدة القنـال . وقد اشتركت به مصر ضمن مجموعاتها التى ستعرضها فى جناحها الخاص فى أكبر معرض عالمى للفنون ببينال فينسيا الذى تشترك فيه اكثر من ٣٠ دولة ..

**• يقام بالقاهرة لاول مرة فى شهر اكتوبر القادم مهرجان السينمـا الروسى حيث يقدم الاتحادالسوفيتى اكبر انتاج سينمائى يستمراسبوعا كاملا بدار سينما اوبرا**

# انقذوها بيد الجراح

للأستاذ يوسف فهمي

**كم من السنوات مضى منذ خطت السينما خطواتها الاولى ؟.. كم من السنوات مضى منذ كان الفيلم المصرى طفلا يحبو ؟.. اذا كنا نستطيع عد السنين ، فاننا لن نستطيع عد اللجان التى شكلت واللجان التى اجتمعت واللجان التى انفضت لتبحث مشكلة السينما المصرية ومشكلة الفيلم المصرى ... دون ان تصل الى نتيجة ..!**

بعد كل هذا العمر الطويل نبدأ من جديد فى هذه اللجان وهذه الاجتماعات التى لن تنتهى قبل أن تكون السينما المصرية ذاتها قد انتهت من طول ما عانته من الجهد فى الفحص والتشخيص ..!

السينما المصرية بين كل هذه اللجان « الروتينية » والبحوث والمناقشات تحتضر .. ترى من لها ينقذها ويعالجها من كل النواحى بيد الجراح الحاسمة قبل ان تموت ..

بعد هذا العمل الطويل فى حياة السينما المصرية نبدأ من جديد فى تشكيل اللجان وعقد المؤتمرات وتكرار الاجتماعات للبحث والدرس والفحص والتشخيص .. كأن الفيلم المصرى مريض بمرض مجهول احتار فى معرفة دائه ووصف العلاج اللازم له كل « كونسولتو » اجتمع فى هذه السنوات العديدة الطويلة التى مرت من قبل .. !!

بعد كل هذا العمر الطويل نعود الى سياسة اللجان والمؤتمرات التى أضرت كل اصلاح وعقدت كل سهل .!

بعد كل هذا العمر الطويل تبدأ مجموعة أو أكثر من الناس فى الجلوس على مقاعد مريحة لمناقشة موضوع الفيلم المصرى والسينما المصرية .. والجالسون على المقاعد المريحة هم أبعد الناس عن فكرة الفيلم المصرى وموضوع السينما المصرية لسبب بسيط هو أنهم لم يشاهدوا فى حياتهم فيلما مصريا واحدا ولم يخبروا من قبل حقيقة العمل فى ميدان السينما المصرية ..!

**جينا لولو بريجيدا**
**صاحبة الوجه الفاتن فى التصوير ..!**

ولكن هذا الاسلوب العتيق لن يستمر فى حياتنا الحاضرة الثائرة على الاوضاع الروتينية العتيقة .. لن يستمر فى السينما المصرية كما لم يستمر فى مختلف ميادين النهضة والاصلاح . وستنفض السينما المصرية عن نفسها غبار الخمول لتسير فى موكب النهضة الحديثة لا كفن من الفنون فحسب ، ولكن كأساس أيضا من أسس التقدم المنشود .

**اما المرض فمعروف**
**واما العلاج فموصوف ...**
**المرض فى كلمة « طفيل » ..**
**والعلاج فى كلمة « تطهير » ..**

ماذا بقى اذن ..؟ بقيت اليد الحاسمة التى تقوم بخطوة عاجلة وفى غير تردد بعملية البتر لتطهير صفوف السينمائيين من الدخلاء وادعياء الفن من شركات الانتاج الوهمية والعناصر الفاسدة الذين يسيئون الى هذه الصناعة .. ويعرقلون الارتفاع بالمستوى الفنى للمشتغلين بالسينما فى مصر .. بحيث لن يسمح الا لاصحاب الاهلية الفنية بالعمل فى هذا الميدان الكبير

وعلى الحكومة ان تساهم فى انهاض السينما باستخدام الخبراء وايفاد البعثات وفتح اسواق خارجية للفيلم المصرى فى الشرق والغرب

اما اللجان واما الاجتماعات واما الجلسات التى لا تفرغ ولا تنتهى .. فقد فات أوان عملها واسلوبها منذ عهد بعيد ..!

**يوسف فهمى**

# أسماء الفائزات بهدايا بنت النيل

فاز بعلبة خميرة رويال بيكن بودر كل من السيدات والانسات :

جوزفين فلسطين بشبرا ــ احمد محمد جاد ببولاق ــ الفت عباس حسن بالسيدة زينب ــ وليلى عبد المنعم حسين بالقلعة ــ محاسن احمد دسوقي بكوبرى القبة ــ عزيزة المصرى بمصر الجديدة ــ حرم الصاغ محمد على صدقي بالعباسية ــ نبيلة محمد ابراهيم بعين شمس ــ ت بلتاجى بمصر ــ السيدة استر جباى بمصر ــ لندة عبد العزيز احمد داود بمصر ــ فوقية عبد الحميد بمصر ــ عدلية قاسم محمد بمصر ــ مدام مارى سلامة بمصر ــ حرم الاستاذ شحاته كامل بمصر ــ درية عبد الحليم احمد بمصر ــ مدور اسكندر حنا بمصر ــ قوت القلوب محمد عبده بمصر ــ سوسن خليفة ابراهيم بمصر ــ بثينة احمد فؤاد بمصر ــ قدرية محمد كامل بمصر ــ شوقية العلوى بمصر ــ حرم كرم توفيق بمصر ــ مشيرة صدقي بمصر ــ عطيات صليب مقار بمصر ــ مارى فريد فلتش بمصر ــ نادية عبد العظيم بمصر ــ هدى شريف بمصر ــ حمدية فرج صالح بمصر ــ هدى عيسى عبد الحميد بمصر ــ رجاء محمد بمصر ــ فوزية سليم بمصر ــ مارى لويس بمصر ــ جانيت مصيف بمصر ــ حرم فهمي عريان بمصر ــ ملك الابيارى بمصر ــ عشماوى بك عبد الرحمن بمصر ــ السيدة مادلين حبيب ايوب بمصر ــ منيرة تادرس موسى بمصر ــ نانى الحامولى بمصر ــ الانسة عايشة رجب بمصر ــ عفاف حسين محمد على بمصر ــ عايدة حلمى بمصر ــ سامية احمد بمصر ــ عليه محمد فرج بمصر ــ سلوى سعد عبد الحافظ بمصر ــ حرم عبد الرءوف الطوانسى بمصر ــ انغام وهبى الشعراوى بمصر ــ جانيت زكى بمصر ــ ايجيت عقاد بالقاهرة ــ سهير حنفى محمود بالاسكندرية ــ حرم اسماعيل سامى بالاسماعيلية عايشة حسن عبد الله بالاسماعيلية ــ سامية بنوان بالاسكندرية ــ فتحية نصر ببنها ــ رجاء احمد رضوان باسكندرية ــ حرم اسكندر حنا بالمنيا ــ درية مدعش بحلب سوريا ــ بولس جرجس بالمنيا ــ فاطمة محمد انعام بالاسكندرية ــ درية محمد لهيطة ببورسعيد ــ مدام سليم صادق بالزيتون ــ حرم الصاغ عبد الفتاح موافى بسواحل ابو قير ــ حافظة احمد الحماقى بالمنصورة ــ الانسة عواطف سالم بالقليوبية ــ ملك الشنتناوى بالمحلة الكبرى ــ سلوى سليمان محمد باسكندرية ــ مارى جرجس بالمنيا ــ هدى فهمى عبد الملاك بشبرا ــ حرم المهندس احمد الخفرجى بدمياط ــ امينة عبد الحميد موسى بالمنصورة ــ فوزية فهمى عبد الملاك بشبرا ــ وجيهه حسن عزب بطنطا ــ الانسة عفيفة عبد الخالق بأجا دقهلية ــ حرم يس محمود عبد الحميد بخزان اسوان ــ فوزية اسماعيل ابو زيد بالاقصر ــ سامية محمود رضوان باسيوط ــ عايدة محمود حسن عثمان باسكندرية ــ ازهار عبد الحميد محمود دكرنس ــ زيزى عبد الوهاب الخولى بدمنهور ــ نعمات كامل بالجيزة ــ حرم الدكتور ناروز باسوان ــ حرم ابراهيم حنا لبيب بالفشن ــ حرم سليمان محمد الشتوى باسكندرية ــ كوثر محمد ياقوت عباس باسكندرية ــ مادلين شنودة بالقاهرة ــ رجاء عبد اللطيف بابوتيج ــ رقية عبدالرحمن باسكندرية ــ حرم السيد يوسف سويحة بالسويس ــ اليس فهيم الفيوم ــ عزة امين الغندور باسكندرية ــ نعمات السيد عمران باسكندرية ــ رمزية كامل محمد بالسويس وداد سعيد عبد الله ببورسعيد ــ بلانش مسيحة وهبه ببنى سويف ــ عايده سعيد على بالقناطر الخيرية مصر ــ مدام اسعد الفحرانى بجرجا ــ حرم نصيف شحاته باسكندرية ــ عائدة الحمامصى باسكندرية

## هدية فاخرة تقدمها لك „بنت النيل“ مجانا

•

اكتبى اسمك وعنوانك على هذا الكوبون لتفوزى باحداها

•

آخر موعد لارسال الكوبون يوم ١٥

كوبون هدايا بنت النيل

الاسم ..........

..........

العنوان ..........

..........

الفائزات من خارج القاهرة يرسلن للمجلة طوابع بريد بخمسة قروش لارسال الهدية اليهن ٠

القاهرة : ميدان سليمان باشا رقم ٢ تليفون ٧٨ ٢٢٨ - ٧٩ ٢٢٨ - ٩٥٠١٥
الاسكندرية : شارع شريف رقم ٢٢ تليفون ٢٣٩٢٩ وجميع مكاتب السياحة المعتمدة
564

# الجامعات

**نحو جامعة أفضل**

**وجهت مصر الدعوة الى ١٥٠ الف طالب وطالبة من مختلف الدول العربية لحضور المهرجان الرياضى الذى سيقام فى الاسكندرية بمناسبة أسبوع شباب الجامعات فى ٢٦ يوليو الحالى ٠٠ وانى ادعو كل جامعية وكل جامعى الى الاشتراك فى هذا المهرجان سواء كانوا من الرياضيين أو من غير الرياضيين فان مجرد الاشتراك فى هذا المهرجان فيه دعاية ضخمة لمصر فى الخارج ٠٠ فان الاختلاط بالشباب العربى من ضيوف مصر والتحدث اليهم عن نهضة مصر ٠٠ والطواف معهم فى أنحاء مصر حتى يقفوا على ما وصلت اليه من تقدم وحضارة ٠٠ كل هذا فيه مصلحة كبيرة لوطننا ٠٠ فارجو أن يتسابق الجامعيون لتأدية هذا العمل الوطنى الذى سوف لا يكلفهم أدنى مشقة أو تعب ٠**

**سمير عبد القادر**

## أسرار الجامعات

◆ أصبح من المقرر أن يطبق نظام الدور الثانى ابتداء من هذا العام ٠٠ سيبدأ أولا بتطبيق هذا النظام فى الكليات النظرية ، ستعرض كل كلية لائحتها الداخلية على مجلس الجامعة التابعة لها لاقرارها ٠٠ من المنتظر أن تعرف كل اللوائح قبل نهاية الشهر الحالى ٠٠ سيكون موعد الدور الثانى فى سبتمبر ٠٠ ويسمح بدخوله لطلبة السنة الثانية والرابعة مهما كان عدد المواد الراسب فيها الطالب ٠٠ أما السنوات الاخرى فيجب ألا يكون الطالب راسبا فى أكثر من نصف مجموع مواد الفصل الدراسى الواحد حتى يسمح له بدخول الدور الثانى ٠

◆ قرر مجلس جامعة عين شمس انشاء كلية للبنات بدلا من معهد التربية للمعلمات ابتداء من العام الجامعى القادم ٠ ومدة الدراسة أربع سنوات تمنح فيها ليسانس فى الاداب والتربية والعلوم وبكالوريوس فى التربية والاقتصاد المنزلى ٠

◆ يوجد لكل كلية وكل جامعة فى أوروبا وامريكا سجل للاقيسة الزمنية وغيرها فى مختلف اللعبات ، يرجع الى مولد الكلية أو الجامعة ٠

## كلية الحقوق بجامعة القاهرة تفوز بكأس درية شفيق للصحافة الجامعية

**اجتمعت لجنة الصحافة الجامعية بجامعة القاهرة واستعرضت صحف كليات جامعة القاهرة المتسابقة على كأس الدكتورة درية شفيق ٠**

**وقررت منح الكأس لصحيفة رسالة الجامعة التى يصدرها اتحاد كلية الحقوق وفازت بالجائزة الثانية صحيفة اتحاد كلية قصر العينى والجائزة الثالثة صحيفة الهدف التى يصدرها اتحاد كلية الاداب ٠**

**وكذلك منح خمس وعشرون جائزة أخرى لاصحاب البحوث والمقالات التحقيقات الصحفية الممتازة من بين طلبة وطالبات الكليات المختلفة ٠**

**هذا وينتظر أن يعلن فى أوائل العام الجامعى شروط المسابقة للعام الجديد بين الجامعات المصرية ٠**

**ويرى فى الصورة الدكتور هيكل واعضاء لجنة التحكيم**

## اعرفى زميلاتك

- **الانسة سناء فتح الله**
- **بالسنة الثانية بقسم الصحافة**
- **تهوى قراءة الادب الانجليزى**
- **تعمل فى قسم البحوث بدار اخبار اليوم**
- **أمنيتها ان تصبح صاحبة دار صحفية كبرى ٠**

◆ أقيمت مسابقة بطولة جامعات الولايات المتحدة فى العاب القوى ، وكانت نتائجها غذاء دسما للجنة اختيار الفريق الامريكى الاولمبى ٠٠ وقد حطم كثير من الجامعيين أرقاما محلية ودولية قياسية ، واختير فعلا عدد من هؤلاء الجامعيين لتمثيل أمريكا فى دورة ملبورن الاولمبية ٠

◆ تتراوح سن الجامعيين ، الذين سيمثلون أمريكا فى الدورة الاولمبية بين سن السادسة عشرة والثامنة عشرة ٠

◆ يعتبر ميدان الجامعات فى الولايات المتحدة أخصب منهل لابطال أمريكا والعالم فى العاب القوى والسباحة : ولا يقل نشاط ونتائج الطالبات فى هذه الجامعات عن نشاط ونتائج الطلبة ٠

◆ أغلبية أبطال اليابان الاولمبيين من طلبة الجامعات ، وقل أن تجد بطلا بارزا غير جامعى

## نحن نقترح

**تظهر تحت هذا العنوان كل شهر الاقتراحات والآراء التى ترد الينا .. وبنت النيل تعلن ترحيبها بكل اقتراح وتعد بنشره ما دام فى حدود القانون والنظام .. ونرجو ان ترفق بالاقتراحات صور أصحابها لنشرها بجانب اقتراحاتهم ..**

**الانسة عنايات على خليل : جامعة القاهرة**

تقترح ألا تقتصر الدعوة فى أسبوع شباب الجامعات على الشباب العربى فقط بل يجب أن توجه الدعوة الى سائر الشباب الجامعى فى مختلف أنحاء العالم ، وتعتقد أنه بهذه الطريقة ستكسب مصر دعاية عظيمة فى الخارج ٠

**الانسة عليه محمد على : جامعة القاهرة**

تقترح أن ينشأ ناد بكل كلية يجمع بين جميع وسائل التسلية ويظل مفتوحا طوال العطلة الصيفية حتى لا تنقطع الصلة بين الطالبة وزميلاتها ٠

## خطاب الشهر

يقول زوجي أنني دائما أقابله بالتبويز والتكشير وأن هذا الامر يحيره لانه لا يرى سببا داعيا لذلك فهو يريد ـ كما يقول ـ أن يجعلني أسعد زوجة ولكنى لا أمكنه من ذلك من كثرة التبويز.

فاسأليه عن السبب المباشر لهذا التبويز اسأليه لم السهر فى الخارج لساعة متأخرة من الليل ، ولماذا الشخط بدون أى سبب ثم اسأليه لماذا لا ينتظر قليلا لاتمكن من سماع مايريده فاذا ماستوضحته ما يريد ثار وأرغى وأزبد .

انه يعامل الجميع في المنزل معاملة الخدم ولا ينظر الى كربة منزل ولا كشريكة حياته انه انسان كتوم لا أود أن أصفه بأكثر من ذلك انني أساعده فى حل مشاكله وهو يداريها عني كيف أضحك لانسان أشعر شعورا حقيقيا بأنه يهينني أمامالاهل والاصدقاء .. انني أعيش معه لاجل أطفالى الصغار الذين هم فى حاجة لرعايتي وحناني .

أنا لا أريد منه الا الاعتراف بحقوقي كزوجة فيحترمني ويشعرنى بحنانه ويعرف مقدار زوجته وعند ذلك تذهب « تبويزتى » كما يقول وأشعر با لسعادة حقا .

**ن٠ع٠١ ـ الزيتون**

**بنت النيل ـ تألمت عند قراءة خطابك لا عن اساءة زوجك اليك فقط بل على الاخص لما قرأته بين سطوره من حب يربط بين قلبيكما . وفى الواقع أن الامر لا يخرج عن سوء تفاهم بينكما نتيجة لاختلاف طباعكما وبعض من الكبرياء يخفى وراءه قلبا كبيرا عند كل منكما .**

**واساس مشكلتك هو عدم محاولة أى واحد منكما فهم الاخر والوصول الى هذا التفاهم ليس أمرا ـ سهلا ـ ويتطلب كثيرا من اللباقة والصبر والايمان. وهذه الصفات تتحلى بها المراة فهى العنصر الحنون فى الاسرة .**

**فابدىء أنت بالخطوة الاولى وحاولى تقريب المسافات بينك وبين زوجك فان فى ذلك تلطيفا للجو وتبديد ما فيه من سحب .**

**حاولى ادراك رغباته بسرعة وفهم افكاره حتى قبل أن يتكلم فالرجل ما هو الا طفل كبير اذا ماعومل بسياسة استعمل كل ما عنده من ذوق للرد بالمثل.**

**كونى مرحة حتى ولو أساء اليك فالمرح من اجمل طباع المراة ومن أهم عناصر جاذبيتها . والمهم فى كل ذلك ان تكونى صبورة حتى تصلى لهدفك وثقى تماما أن انتصارك فى هذه المعركة سينسيك كل ما تشكين منه وستصبحين من أسعد الزوجات واعلمى أن السعادة لا يمكن تحقيقها وتذوقها الا بعد كفاح سواء طال أو قصر .**

### فكرة هائلة

يسرني أن أكتب لسيادتك وأنا أعلم تمام العلم أنك تفخرين دائما بكل مصرية تقتحم ميدان الحياة العامة وتساهم بمجهودها فى بناء صرح هذا الوطن أدبيا واقتصاديا.

لدى يا سيدتى مشروع أعتزم تنفيذه بأمر الله تعالى وهو فضلا عن انه مشروع مثمر فانه سيساهم الى حد ما فى التغلب على الازمة فى ناحية من نواحى التموين كما أن حكومة الثورة تشجع دائما مثل هذا العمل وتنادى به الاذاعة دائما فى ( ركن الريف ) .

هذا المشروع هو اقامة مزرعة نموذجية حديثة لتربية الدواجن فى احدى ضواحى الاسكندرية الا أنى قد أحتاج الى مبلغ ألف جنيه أود اقتراضها من بنك الائتمان العقارى الذى أنشىء حديثا لمثل هذه الاغراض أو بنك التسليف الزراعى والتعاونى أو أىجهة أخرى لها فروع أو وكلاء بالاسكندرية يمكنني أن أقترض منها وعندى الضمان العقارى الكافى لمثل هذا المبلغ بمدينة شبين الكوم ـ منوفية

وكل مساعدة أرجوها من سيادتك فىهذا السبيل هىاخبارى عن أفضل جهة يمكننى أن ألجأ اليها لاقتراض هذا المبلغ وما هى شروط الاقتراض اذ أن البنوك التى ذكرتها ليس لها أى فروع أو مكاتب استعلامات باسكندرية وما هى الاجراءات التى قد تتبع فى مثل هذه الحالة وهل يمكننى تحرير طلب الاقتراض وارساله للبنك وتكملة الاجراءاتالتى تسبق الصرف وأنا بالاسكندرية ان لم يكن للبنك فروعأو وكلاء بالاسكندرية وانكان لهفروع أووكلاء بالاسكندرية أرجو ذكر عنوانها ـ كما أرجو ألا تبخل على بنت النيل بنصائحها الغالية التى قد تنفعنى عند القيام بعبء هذا المشروع والذى ان تم باذن الله فسوف يكون مفخرة لكل سيدة مصرية .

**ح٠١٠ع٠١٠**
**مشتركة ببنت النيل**

**بنت النيل ـ انمشروعك مفخرة لكل سيدة مصرية وهو ان دل على شىء فانه يدل علىتقدم المراة المصرية وشعورها بكيانها كعضو عامل فى مجتمع يتطور من يوم لاخر بسرعة فائقة .**

**ويمكنك اقتراض المبلغ اللازم لك من أحد ( البنوك العقارية ) ولها فروع بالاسكندريةيمكنك الاستدلال عليها بكل سهولة . وعليك ان تتصلى بالمختصين فى هذه البنوك وتشرحى لهم مشروعك وما يلزمه من مال للقيام به وبيان ما عندك من عقارات بيانا دقيقا لضمان المبلغ الذى تودين اقتراضه وسيرشدونك للاجراءات الواجب عليك اتخاذها للحصول على القرض المطلوب .**

**وتسهيلا لهذه المهمة نقول لك ان بنك (التسليف العقارى المصرى) يقدم الان سلفيات على عقارات ومركزه الرئيسى بمصر فى شارع المشهدى المتفرع من شارع قصر النيل بالقرب من ميدان مصطفى كامل كما ان جميع شركات التامين تقدم أيضا سلفيات على عقارات .**

**فاذا تعذر عليك الان عقد سلفة بسبب طول الاجراءات فانىانصحك بالبدء فى مشروعك صغيرا بأى مبلغ صغير ومع مرور الوقت يكبر المشروع شيئا فشيئا بنماء الدواجن وتناسلها .**

### لقمة هنية ..

ولدت سنة ١٩٢٩ لوالد لم يملك من حطام الدنيا الا مرتبه ورزق بعدى بثلاثة أولاد أخرين وكان جل همه أن يرى أولاده وقد حصلوا على قدر من الثقافة يكفل لهم عيشة أنعم مما عاشها هو وكنت برغم صغر سنى أشعر بهذا الامل ولكن القدر لم يمهله فاختطفه منا .. وأنا أكبر اخوتى لم أبلغ الحادية عشرة بعد وكنت قد حصلت على الشهادة الابتدائية ولن أقص كم قاسينا وكم تعذبنا وكم جعنا وكم تعرينا ولكنى سأعرض عليك بايجاز ما حققته فى سبيل تحقيق أمل والدى . خرجت من المدرسة وبحثت عن عمل أى عمل من صبى فى ورشة الى كاتب يومية فىاحدى المصالح وهكذا علت اخوتى الواحد بعد الاخر وبعد خمسة أعوام عاد حنينى الى الدراسة فالتحقت بالمدارس الليلية ثمالجامعة وحصلت

على بكالوريوس تجارة وعينت فى وظيفة لا بأس بها أما عن اخوتى فقد فعلت المستحيل لهم فالتحق احدهم بكلية الهندسة والاخر بالزراعة والثالث فى التوجيهية وكل نضالى هذا فى صمت رهيب. حتى رأيتها واحببتها وكما شقيت فى حياتى شقيت فى حبى بضآلة راتبى الذى لا يكفى لرعاية اخوتى ورعاية حبى بعد الزواج . وهكذا خطبتها واتفقنا على الزواج ...

ارجوك أن لا تحاولى أن تنصحينى بالانتظار فان تعذيب مثلى اذا أحب يشبه انفجارا مروعا ولا يمكن أن اتخلى عن خطيبتى ولا عن اخوتى وما أرجوه هو ان تساعدينى بايجاد عمل اخر لى بعد الظهر .

**عبد العزيز ا.ى**
**شارع احمد حبيب بشبرا**

**بنت النيل - ان كفاحك فى سبيل تهيئة العيش لاخوتك وتعليمهم لتحقيق أمل والدك يستحق كل تقدير وثناء فاستمر فى هذا الطريق واكمل الرسالة التى بدأتها والذى تخطى كل هذه العقبات واحتمل كل هذه الصعاب يستطيع أن يواصل كفاحا اخر فى السعى للحصول على عمل ... ومجلة «بنت النيل» ستحاول ايجاد عمل لك حتى يمكنك أن تسعد اخوتك وتسعد بخطبتك وقد نشرنا فى باب ( البحث عن العمل ) اسمك لمساعدتك فى الحصول عليه ولا مانع من أن تتزوج من الان وتسكن زوجتك معكم ما دامت**

**تحبك اذ على رأى المثل ( لقمة هنية تكفى مية ) ان على خطيبتك واجبا خطيرا.. عليها أن تعينك فى مواصلة تعلم اخوتك ومنهم الان من قارب نهاية التعليم وعليها أن تحتمل معك المدة الوجيزة الباقية لتخرج اخوتك وبذا تكون قد ساهمت بقدر كبير فى اسعادهم واسعادك بهم .**

## الله معك

انا من قارئات ( بنت النيل ) وأنا فتاة بائسة فى سن السابعة عشرة من عمرى ووالدتى متوفاة

فقدت أحدى عينى منذ طفولتى والان اذا مررت فى الطريق أسمع الناس يقولون لى ياحوله حتى اقاربى وأهل المنزل ومنذ قريب شعرت بالتهاب فى عينى فتوجهت الى الدكتور فقال لى ان عينك لازم تنشال وأنا الان فى حزن وبكاء شديد فهل أتخلص من الحياة .. ارجو أن ترشدينى يادكتورة وانا أرسلت هذا الخطاب لتنقذينى مما أنا فيه .

**غ.م.ع**
**بالاسكندرية**

**بنت النيل - بادرى باستشارة اخصائى اخر فى أمراض العيون ،**

**فالعملية المشار اليها ليست بسيطة بحيث تنقذين لرأى واحد ربما كان مخطئا وكانت حالتك فى الواقع لا تستدعى الا علاجا لازالة ما بعينيك من التهاب بواسطة الستربتومايسين أو البنسلين أو خلافه لان محررا ببنت النيل كانت حالته مثل حالتك تماما ولكنه شفى بواسطة حقن خاصة لدى جراح العيون المشهور الدكتور على مرتضى بشارع ٢٦ يوليو رقم ١٨ب فاتصلى بنا او اتصلى بالطبيب المذكور ولا تتشاءمى مهما كانت الظروف . ولو قدر الله عليك بازالة عينك فاذعنى لامره ولا تيأسى من الحياة . واعلمى ان الحياة مليئة بأمثالك ومنهم ومنهن من خلدوا سيخلد التاريخ اسماءهم وكانت قسوة القدر عليهم هى السبب الاول فى نجاحهم وارتقائهم سلم المجد ، ان هيلين كيلر فاقدة حاسة النظر والسمع والكلام ومع ذلك من منا لا يعرفها ويعجب بها انها وصلت الى قمة المجد بالصبر والايمان والكفاح ، آمنى وكافحى واياك ان تفكرى فى التخلص من الحياة .. وبنت النيل دائما فى خدمتك فى كل عقبة تقابلك ايا كانت .**

## الحب والغيرة

هو قريب لى وزميل اخى فى الشغل يتردد علينا بصفته قريب العائلة وفى بعض الاحيان أسلم عليه حينما يكون مع والدك وهو موظف محترم من عائلة محافظة وتقدم لوالدى يطلب يدى فرفض لانى صغيرة وقال له تقدم بعد عامين حتى أكبر والان وقد مضى العامان وتم عقد القران وعلمت انه يحبنى حب العبادة الا أنه ينادينى ( بياحبيبتى ) وكثيرا ما أسمع منه كلمات الغرام والهيام وهذا كل يوم كأنه اسطوانة وأكثر من هذا انه يقبل يدى بمناسبة وبغير مناسبة وكثير ما يقول لى سأجعلك أسعد زوجة سننجب أكبرعدد من الاطفال

أنا أحبه جدا ولكنى لا أظهر حبى له كما يفعل هو . هل أظهر له حبى وأقول له كلمات الغرام مثل ما يقول لى ؟ والذى يضايقنى هو أنه لا يغير على مع انى أغيرعليه ولا أظهر غيرلى . فاذا خرجت لا يسألنى أين كنت أو مع من واذا خرجت بفستان شفاف لا يمنعنى من لبسه بل اهدانى بفستان شفاف .

والمشكلة الثانية هى: انه لا يأخذ رأيى فى أى شىء بل يستشير أخته التى تصغره بثمانى سنوات مع ان سنها مثل سنى ومع ذلك يغير عليها غيرة شديدة ويقولون ان الغيرة عنوان الحب فهل هو لا يحبنى وكلامه هذا عن الحب والبيت السعيد مجرد كلام واذا كان يحبنى حقا لماذا لا يغير على ولماذا لا يستشيرنى فى أموره وهل اذا تم الزفاف سيفتر حبه لى كما يقولون. دبرينى بربكابها مشكلة كبيرة.

**س.ج.ع الاسماعيلية**

**بنت النيل - المشكلةالكبرى هى شدة غيرتك حتى من شقيقته وعدم سؤالك اين كنت ومع من لا يعنى عدم محبته لك بل ثقة بك ... ويكفيك برهانا على حبه لك انه انتظرك سنتين كرغبة والدك وعدم اهتمامك به والاكتفاء بالاصغاء الى كلماته الغرامية دون أن تظهرى له شعورك برغم حبك له هو الذى دفعه الى الالتجاء لاخته واخذ رأيها فى كل شىء كعادته قبل الخطوبة . والرجل كالطفل يألف من يحنو عليه فاظهرى له حبك وحنانك ولكن بدون اندفاع واهتمى بشئونه ايا كانت ولا تصدقى ان الزفاف يفتر العاطفة بل على العكس يزيدها قوة .. لا تنسى ان تلبسى له الفستان الشفاف هديته اليك .**

# البحث عن العمل

## ( بنت النيل ) تساعدك فى الحصول على العمل بنشر طلبك مجانا فى هذا الباب خدمة لك ولاصحاب الاعمال

* * *

**عبد العزيز ابراهيم يوسف : بكالوريوس تجارة شعبة محاسبة**
١٠ ش أحمد نجيب شبرا مصر نهاية الترعة البولاقية

**نهى عبد الوهاب : حاصلة على التوجيهية تطلب عملا كتابيا .**
١٣ ش بونابرت مصر الجديدة

**سميرة شفيق : حاصلة على التوجيهية ترغب فى العمل كسكرتيرة او اى عمل كتابى .**
١٣ ش بونابرت - مصر الجديدة

**فاروق على عبد الحافظ : حاصل على اتمام الدراسة الثانوية القسم الخاص يعرض نفسه للعمل**
١٦ ش محمود النقراشى بالجيزة

**ليلى لويس جرجس : تطلب عملا أثناء اجازة الصيف منقولة الى السنة الثانية بالقسم العلمى**
٢١٥ ش شبرا مصر بالقرب من تفتيش الرى

**انسة ا.م : تحمل التوجيهية - تريد عملا كتابيا .**
نرجوك يا انسة أن ترسلى لنا عنوانك بالكامل

**انسة م.م. : تحمل التوجيهية تريد عملا كتابيا .**
نرجوك يا انسة توضيح عنوانك ليسهل على أصحاب الاعمال الاتصال بك .

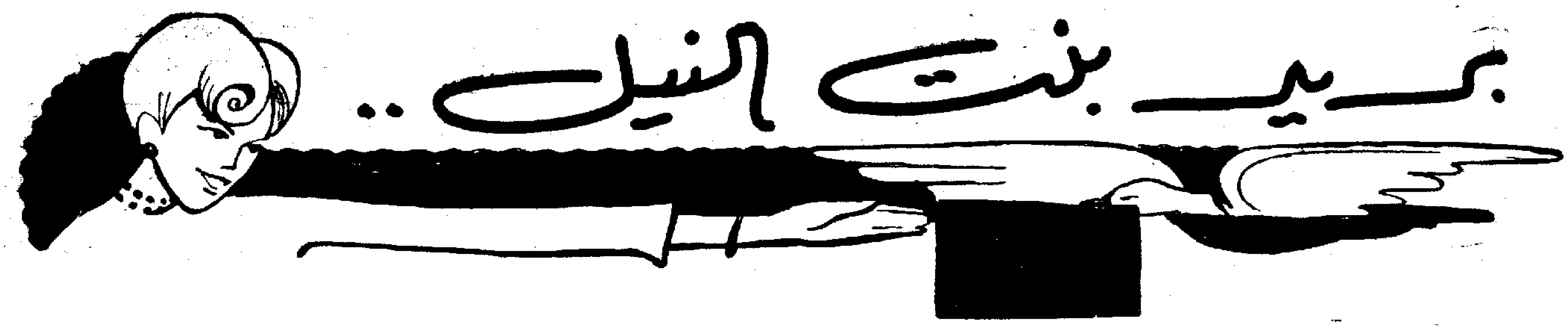
**انسة نور محمد على - تجيدالعربية وتتكلم الانجليزية .**
حارة قواديس رقم ٧ عابدين

**مدام كلير نخله ١٨ ش بن بناته** شبرا تجيد الفرنسية والانجليزية اشتغلت ٩ سنوات فى فنادق سميراميس وأسوان والاقصر تطلب عملا مماثلا

**فتحية الحسينى - ٦٥ ش رياض** باشا حلوان - تتكلم الانجليزية **والالمانية مع اجادة العربية نطقا** وكتابة على الماكينة تطلب العمل بمكتب أو مؤسسة أو تليفون

**الانسة فاطمة عبد الفتاح حاصلة** على التوجيهية تجيد العربى والانجليزى والفرنساوى- ش ابن عباد الانصارى ٢٢ حارة الزرقانى - العباسية

**الانسة منجا عزيز : تتكلم عربى تكتب عربى جيدا على الماكينة وانجليزى جيدا وفرنساوى ببطء**
٢٤ ش البكرى حارة أنجا هانم شبرا




## بريد الأطباء

**يرد على الاسئلة الدكتور ابراهيم عازر**

**مدام س ٠ ص ـ الزيتون :**
استعملى أقراص
Dicalets Abbott
قرص قبل الاكل ٣ مرات يوميا مع حقن Atral B 12 العضلات يوميا لمدة ١٨ حقنة ٠

**آنسة زينب عطية ـ المنصورة :**
تطلب علاج لخشونة جلد يديها٠
احذرى من استعمال صابون به صودا كاوية ٠ ودلكى يديك فى المساء قبل النوم بكريم
Citroneige

**س ٠ سالبى ـ اسكندرية :**
أصيبت بحروق فى يديها وذقنها منذ الطفولة وتسأل عن جراح تجميل مشهور ٠
اتصلى بالدكتور ميشيل فهمى بشارع شريف بالقاهرة ٠



# لانولين بلاس

يرشدك الى

## اسرار الجمال

**سواء كان جلدك دهنيا أم جافا فان اللانولين بلاس السائل الذى ينفذ الى عمق كبير يستطيع أن ينظم المواد الدهنية ويحدث بينها التوازن المطلوب ٠**

**فان شئت ان تستمتعى بجلد نضر وبشرة غضة جربى العلاج المقوى التالى :**

**ـ اغمسى فوطة فى ماء ساخن جدا وضعيها فوق الوجه والعنق خلال دقيقة تقريبا حتى تتفتح المسام وتسترخى العضلات**

**ـ سخنى زجاجة اللانولين السائل بالامساك بها برهة تحت ماء ساخن ثم ضعى السائل على الوجه والعنق٠ فتشعرى بتنميل خفيف وتلاحظين ان السائل قد امتص بسرعة كبيرة**

**ـ عندما تجففين وجهك بعد ذلك ستزال كل الشوائب العالقة على سطحه ولاتمام هذا العلاج المقوى زودى سطح الجلد بعد ذلك ببضع قطرات من اللانولين السائل ٠**

**ان بشرتك ستكون بعد هذا العلاج اجمل وانضر واقوى على المقاومة بعد بضع سنوات ٠**


**ز ٠ ع ـ قويسنا :**
لم نتمكن من فهم رسالتك لرداءة خطها فنرجو ارسال خطاب آخر يكون أكثر وضوحا حتى يمكن معرفة مرضك بالضبط ٠

**قارئة ريفية بالدقهلية :**
تسأل عن سبب كتمان الدم فى يديها ورجليها وتشعر ببرودة فى بطن رجليها وعن علاج لرموش عينيها ٠
استعملى نقط Fluxine ٢٠ نقطة فى نصف فنجان ماء بعد الاكل ٣ مرات يوميا مع أقراص
Bristacycline Capsules
قرص واحد كل ٦ ساعات ٤ مرات يوميا ليلا ونهارا ٠

**السيدة لطيفة ٠ ف ـ حلوان :**
تشكو من سقوط شعر رأسها بعد الولادة والرضاعة ٠
استعملى حقن Atral B 12 فى العضل يوميا حقنة لمدة ١٨ يوما مع دواء Bioferrin Hoechst ملعقة كبيرة بعد الاكل ٣ مرات يوميا ٠

**آمال ٠ م ٠ م :**
تطلب دواء لنمو الصدر وزيادة الطول والوزن وازالة الشعر من وجهها ٠
استعملى حقن
Hormogland Richter Female
حقنة فى العضل كل ٣ أيام مع حقن Pancebrin سنتيمتر ونصف فى العضل يوميا ٠

## بريد الجمال

**البائسة تحية٠ م :**
تسأل عن اخصائى لتجميل الوجه لعلاج التشويهات الموجودة فى وجهها ٠
يمكنك الاتصال بالدكتور ليفى لينز بشارع الانتيكخانة بجوار جروبى ٠ وكذلك بالدكتور ميشيل فهمى ٣٦ شارع شريف باشا بالقاهرة ٠

**القارئة نوال٠ ع٠م :**
لعلاج الهرش فى ساقيك وذراعيك استعملى مرهم كبريت عمود أما عن الكسرة التى فى شعرك فدلكيها يوميا كل صباح ولمدة ٣ شهور بكريم BIORENE فتزول الكسرة تماما ٠

**القارئة المستديمة عنايات١٠ع٠ ـ بنى سويف :**
الاشياء التى تطلبينها ثمنها كالاتى :
سبراى نت ثمنه ١٠٠ قرش ٠ سترويننج ثمنه ٣٥ قرش ٠ فيتابونت ثمنه ٢٥ قرش وهى موجودة فى مخازن أدوية دلمار بشارع ٢٦ يولية وميدان مصطفى كامل ٠ أما عن كريم بلينشنج اليزابث اردن فهذا الصنف فعلا غير موجود بالسوق هذا الشهر ويمكن استعمال بدلا منه Velvet Cream اليزابث اردف وهو ثمنه ١٨٠ قرشا وموجود عند محلات شيكوريل ومحلات فريال بشارع ٢٦ يوليو بالقاهرة فيمكنك الاتصال بهذه المحلات وسوف يرحبون بارسالها اليه عند طلبها ٠

**انسة سميرة ٠٠ غزه :**
تطلب علاجا لسقوط رموش العين وخفة شعر الحواجب ٠
استعملى مرهم Terramycine Eye Ointment وضعى منه ٣ مرات فى اليوم على الرموش أما لكثافة الحواجب دلكى الحواجب كل ليلة بقليل من زيت الخروع٠

**الحائرة ف٠س٠ج٠ غزه :**
تشكو من ظهور حبوب على جبينها، ووجهها وتشكو من صغر الثديين ـ
ضعى على هذه الحبوب كل ليلة
Brestacychine Skin Ointment
أما لكبر الثديين فاستعملى سائل Sanua lotion Anna Paula وتطلبيه من معهد التجميل العلمى ٣٧ شارع عبد الخالق ثروت بالقاهرة وطريقة استعماله موجودة داخل العلبة ٠

### الاجابة الصحيحة

١ ـ مانيلا ٠
٢ ـ الكارتة
٣ ـ بورما
٤ ـ كولومبو ٥ ـ الهند

## شئون المنزل

**سوسو بسوهاج :**

تسأل عن كيفية تلميع طقم سرفيس صينى تغير لونه الى اسود مع انطفاء بريقه وظهر به بعض الخربشة • لازالة السواد الموجود على السرفيس ادعكيه أولا بكاربونات الصودا على الناشف ثم ادعكيه بعد ذلك بسائل براسو يرجع الى حالته الاولى •

**مشتركة من الصعيد :**

لم استطع قراءة سؤالك الاول لرداءة الخط أرجو ان تكتبيه واضحا • أما عن نوع الزهور التى توضع فى الصالون فالافضل استعمال الورود أو الازهار الطبيعية فى تزيين الصالون فهى أفضل من الصناعى • أما التطريز على ملايات السرير فيتوقف ذلك على حسب رغبتك وذوقك فأحيانا تطرز الملايات بالخيوط الملونة لون واحد أو أكثر • وأحيانا تطرز بالخيوط البيضاء • والافضل طبعا عند استعمال الالوان فى التطريز أن تكون قليلة أو ذات لون واحد فقط

**ز• ع مصر الجديدة :**

تسأل عن كيفية غسل بلوزة كريب دى شين بيضاء مطرزة بغرزة الظل باللون الابيض • الكريب دى شين الابيض يصفر عادة من كثرة استعمال الصابون ولا سبيل لاصلاح اللون اذا اصفر • ولاحظى مستقبلا عند غسل الكريب دى شين ان تفسليه فى ماء دافىء وصابون مبشور أومو

بشرط ان تكون كمية الصابون قليلة ثم اشطفيها فى ماء دافىء ثم فى ماء بارد واعصريها واستعملى الخفة والضغط الخفيف فى مراحل الغسل والشطف • ثم انشريها لمدة قليلة واكويها وهى منداه بمكواه متوسطة الحرارة • ويمكنك اعادة اللمعة الطبيعية بان تضعى فى ماء الشطف البارد قليلا من الاسبرتو الابيض •

**القارئة نوال• ع• م :**

لديها فستان أورجاندى أبيض، به نقط قطيفة سوداء تريد غسله• اغسليه فى البنزين ولاحظى ان تكون هذه العملية بعيدة عن أى نار أو حرارة • ثم اشطفيه فى بنزين نظيف واعصريه جيدا ثم لفيه فى بشكير أو ملاءة حتى يتخلص من كل ما به من بنزين ثم علقيه فى مكان طلق الهواء حتى تزول الرائحة تماما ـ أما ألوان فساتين الصيف هذا العام • فهى الالوان الفاتحة والاقمشة المشجرة القابلة للغسيل •• السؤال الاخر فى بريد التجميل •

## بين المحررة والقارئات

**القارئة اليائسة بالاسكندرية :**

المحررة ترجوك ان ترسل اليها رسالة أخرى أكثر ايضاحا لنستطيع فهم الاسباب التى دفعتك الى هذا اليأس القاتل •• والى ان تصلنا رسالتك ونرد عليها •• نرجو العدول عن مشروع هذا الانتحار السخيف •• ان مشاكل الدنيا كلها و ••• لا تساوى ان تفديها بظفر واحد •• فالحياة أغلى ما نملك•• وأنت شابة وأمامك مستقبل طويل •• عيشى حياتك كاملة وفى كل يوم يمضى •• سيزيد حبك للحياة

**الام الحائرة بدمنهور :**

تشكو تصرف خاص لابنتها التى فى سن المراهقة •• وتطلب استشارتنا ••

**«المحررة»** : أملنا رسالتك الى طبيب بنت النيل •• وستجدين اجابته عليها فى بريد الاطباء بالعدد القادم •

**الاستاذ م• ا محام بالمنيا :**

يسأل عن الاسم الكامل لمحررة باب القضايا ببنت النيل وهل هى حقوقية ؟

**«المحررة»** : أما عن اسم محررة باب القضايا •• فليس من شأنك •• أما عن مؤهلها •• فيمكنك ان تطمئن انها زميلة لك •• محامية•

**السيدة ف• و• تقول :**

أنا سيدة فى الخامسة والثلاثين من عمرى ، ظهرت بوجهى بعض التجاعيد • وقد قرأت فى مقالكم « الهرمونات والشباب » بعدد نوفمبر سنة ١٩٥٥ عن دواء «الايستروجين» وأثره فى ازالة التجاعيد، واكون شاكرة لو تفضلتم بالاجابة عن أسئلتى هذه :

١ ـ هل يصح استعمال هذا الدواء قبل سن الاربعين وفى أى الاجزاخانات أجده لانى بحثت عنه فى كثير منها فلم اجده •

٢ ـ أى طبيب استشيره فى الجرعات أمراض نساء أم باطنى ام جلدى ؟

٣ ـ كيفية الاستعمال وهل دهان « بروكسين » هو الايستروجين لتشابه الاسمين أم ماذا ؟ وبأى شىء تنصحيننى

أجيبينى على صفحات مجلتكم أو ردا على المنزل وأكون شاكرة جدا •

**فيفى واصف**

**المحررة :**

**لا تعطى الهرمونات الا بعد استشارة اخصائى فى الغدد •**

# كيف أحبها وسعى للزواج منها ؟!!


عن بيجي مات
تعريب الاميرالاي
عبد الفتاح ابراهيم


**كانت تزعم لكل فرد أن أمر الرجال لا يعنيها .. فاذا كانت صادقة في هذا فكيف يمكن أن تتوافر لها هذه الدراية بأخلاقهم ؟...**

كان يوما دافئا من أيام الربيع عندما جلست سوزان أو مالي في أشعة الشمس على الدرجات الرخامية أمام باب منزلها تطلو أظافر يديها بصباغ ذى لون أحمر زاه .. وكانت في جلستها الهادئة مستريحة .. تنظر الى اصابع يديها الجميلة باعجاب .. كانت قد وثبت الى سن الشباب والنضوج واكتملت أنوثتها الحلوة .. وكان من حقها أن تعجب بجسمها الجميل .. فان صاحب الحاجة اول من يحب أن يعجب أن يعجب بها ..

ولعل أحلامها سارت بها طويلا .. لانها فجأة تخلصت مما يدور برأسها لترقب داني أوشيا قادما في الطريق نحو المنزل وقد بدت في أعطافه ثقته بنفسه على الصورة التي كانت تعرفها منذ سنوات قبل رحيله للدراسة في انجلترا ..

وصاح داني عندما بات على قيد خطوات منها ..

— هالو سوزي

وأغمضت سوزان احدى عينيها من أشعة الشمس ومدت يدها وهي تهمس :

— اذن فقد عدت الى الوطن ثانية ..

وأمسك داني بيدها ثم اجتذبها بسرعة فأوقفها على قدميها وقبل أن تفكر فيما يمكن أن يحدث كان قد ضمها الى صدره وقبل شفتيها بعنف وشدة .. وكل ما فعلته هو أن ضربته بأصابع يدها على وجهه .. وكما كان يحدث قبل أربع سنوات طوال تركا معا المنزل وانحدرا في الطريق نحو المدينة .. ودار داني بوجهه نحو الفتاة وهو يقول :

— اني اسف يا سوزي لقد كنت أظن انه من حقي أن أقبلك سيما واني أراك قد بلغت سن الشباب فضلا عن هذا فان صداقتنا تزيد على نصف عمري ..

وصمتت سوزان لم تنطق بحرف واحد وتابع داني حديثه :

— ثم انك قد تغيرت يا سوزي تغيرت بدرجة كبيرة اني لا أزال أذكر كيف كنت تمسكين بطرف الحبل بين أسنانك وتسيرين ورائي كما تسير العنزة الصغيرة ، لقد كان بودي يا سوزان أن تظلي في الخامسة عشرة من عمرك كما كنت يوم ذهبت أنا الى اكسفورد .

وهزت سوزان رأسها

— أحيانا أكون أنا كما كنت في الخامسة عشرة بالنسبة لبعض الناس ..

— اطلاقا . لا .. وحتى عندما كنت أكتب اليك هذه الرسائل من اكسفورد كنت أظن انني لا أزال أكتب للصبية التي تركتها ورائي ولهذا لم أتوقع ردا لها .. وأنت شخصيا لم تكتبي لي ..

وبقيت سوزان صامتة .. ثم تابعا سيرهما كما كانا يفعلان من قبل حتى وصلا الى النهر فاستندا الى الحاجز الحديدي وراحا يرقبان المياه ، كانت قد بدأت تمطر رذاذا ولكنهما بقيا في مكانهما وقد وقفت سوزان لا الى جانبه ملتصقة .. كما كانت تفعل من قبل بل بعدت عنه أكثر من باردة واحدة .

ودار داني برأسه نحوها ..

— أظنك مرتبطة بالزواج برجل ما ..

— لا .. الواقع أن أمر الرجال لا يعنيني .. لقد لاحظت أن كل الفتيات عندما تكمل أنوثتهن فانهن يفكرن فجأة في أن لهن غرضا واحدا في الحياة .. هذا الفرض هو أن يتصيدن زوجا ..

وضحك داني مقهقها .. ولم تبد الفتاة أنها قد انتبهت الى ضحكاته قالت :

— انني لست واحدة من هاته الفتيات اللاتي اشبههن بكلاب الصيد .. انني أحب التمتع باستقلالي الشخصي وحريتي .. هل تفهم هذا جيدا ..

ولكن الذي حدث هو أن سوزان عندما هبطت من غرفتها الى الطابق الاول للعشاء كانت قد اصلحت من شعرها .. وعقصته خلف رأسها في خصل ذهبية اللون .. ثم ارتدت ثوبا جميلا كان يبدي تكوين جسمها الجميل وان كان قماشه في الواقع سميكا بالنسبة للجو الدافىء ..

وهمست أمها عند ما رأتها في تلك الصورة :

— أظنك تنتظرين داني هذه الليلة ؟

وهزت الفتاة كتفيها ..

— اننا سنتجول قليلا بعد العشاء .. هذا كل ما في الامر

ولكن لم يكن هذا كل ما في الامر .. فقد أطل القمر بنوره من السماء في صورة حالمة من بين أغصان الاشجار ، وكانت سوزان ترفع عينيها الى وجهه وهي تهمس لنفسها أن الرجل قد بات أجمل صورة مما كان قبل أن يسافر لاستكمال دراسته .. وفجأة وهي في غمرة تفكيرها أحست به يدير وجهها نحوه فصاحت :

— اياك ..

ولكن كان تحذيرها قد جاء متأخرا فقد احتضنها بين ذراعيه بقوة وضمها الى صدره بعنف ثم راح يقبلها في شفتيها .. وقد طالت قبلته حتى أفزعتها ، على انه عندما أطلقها من بين ذراعيه همست في صوت خفيض «مبدية سخطها» وفي اللحظة التالية كانت تصفعه على وجهه بقوة وللمرة الثانية في يوم واحد ..

ونظر اليها داني أوشيا كما ينظر الى امرأة فقدت عقلها .. ثم دار على عقبيه وسار بعيدا عنها .. ووقفت في مكانها ترقبه .. وعندما خفت السحب وأطل القمر بضوئه من جديد كان الظلام قد احتواه ..

وجاء الصيف بعد انتهاء الربيع ولكن داني أوشيا لم يرجع لزيارتها

وذات مساء قالت مسز أومالي لابنتها :

— لماذا لا تحاولين الاتصال بداني تليفونيا لسؤاله عما اذا كان يمكن أن يعيرنا بعض المقاعد لليلة الثلاثاء ..

— يمكنك أن تستعيري مقاعد مسز تراسي .. ثم انها تقطن في المنزل المجاور لنا

وكانت الاجابة عنيفة ، فصمتت الام ..

ومرت أسابيع .. وعادت الام من جديد تقول :

— سوزان .. لماذا لا تذهبين الى المدينة للقاء داني وسؤاله عما اذا كان في حاجة الى تذكرتين للحفلة الراقصة واذكرى له انني رئيسة لجنة بيع تذاكر الحفلة .. وهذا العمل قد يكون جميلا منك لان الحفل قد أعد لمعاونة ملجأ الاطفال ..

وألقت سوزان على أمها نظرة عاجلة وهي تخرج الكلمات من بين شفتيها في سكون ..

— أماه .. لقد قلت أكثر من مرة أنه لا فكرة لدى عن داني أوشيا ولا عن أي رجل اخر ..

— سوزان .. انك قد تستطيعين أن تسري عن نفسك بمثل هذه الاحاديث الماضية ولكن لا تقوليها لي .. ان داني أوشيا أجمل شاب في دبلن .. وكل الفتيات في المدينة يتعقبن خطواته ولهذا لا يدهشني أنه لا يجد لديه أي وقت ليفكر في وجودك ..

وصرخت سوزان غاضبة

— وأنا لا يعنيني اذا ما كان داني أوشيا يفكر أو لا يفكر في وجودي ..

وتركت الغرفة مسرعة دون أن تكمل اعادة الطعام في معاونة أمها كما تفعل كل يوم

ومر اسبوعان .. وفي صباح السبت جلست في مكانها الهادىء على الدرجات الخارجية للمنزل تعمل في نسج صديرية من الصوف .. وأحست بالظل يغطيها في جلستها وعندما رفعت عينيها .. وجدت داني أوشيا منحنيا نحوها

— لمن تعدين هذه الصديرية ؟

– لى
– أها
والقى دانى بنفسه فى جوارها
– لقد ظننتك ستتصلين بى تليفونيا !
– ولم
– على الاقل لتقولى لى انك اسفة لمحاولة صفعى بيدك
– ومن قال لك اننى اسفة
– اها ••
ووقف الرجل ••
– حسنا لقد جئت لاطلب منك تلك الرسائل التى بعثت بها اليك من اكسفورد فاننى أشعر برغبة لمطالعتها من جديد ••
ورفعت سوزان عينيها الى وجهه
– اننى اسفة جدا •• فاننى لا أحتفظ اطلاقا بما يصلنى من رسائل ••

ولكن فى ذات الليله بعد العشاء جلست سوزان الى الارض فى حوار فراشها وقد وضعت الى جوارها صندوقا صغيرا يحوى لفافة كبيرة من الرسائل ، وراحت تقلبها بين أصابعها وتعيد مطالعتها وعلى الاخص تلك السطور التى خطت أسفلها خطوط حمراء ••• وكانت حقا تستحق المراجعة ففى واحدة منها يقول :

**« لماذا يا سوزى تضايق النساء الرجل حتى يرغمنه على الهرب لنفكاك منهن ، هذه فيليبس التى حدثتك عنها قد اصرت على أن تنسج لى صديرية من الصوف بغير أكمام ، وقد جاءت الى غرفتى ثلاث مرات للتأكد من ضبط العمل •• فلما انتهت من عمل الصديرية اصرت من جديد على أن تنسج لها كمين طويلين •• ومعنى هذا انها ستضايقنى من جديد » •**

وابتسمت سوزان وهى تعيد الرسالة الى غلافها لتخرج برسالة جديدة كان قد رسمت بعض خطوط حمراء أسفل السطور التالية :

**« ان ماجى تقول لى انها تدخر خطاباتى لها وتقول انها تغمض عينيها وقد وضعت هذه الرسائل تحت وسادتها •• على أساس أن هذا يبعث بالاطمئنان الى رأسها وقلبها •• مسكينة ماجى هذه »**

ولم تكن سوزان فى حاجة الى معاودة مطالعة الرسائل فقد كانت تحفظها عن ظهر قلب •• ومع هذا فانها عادت من جديد تعيد كل رسالة الى غلافها لتخرج برسالة جديدة لمطالعتها •• ولبثت كذلك بعض الوقت حتى توقفت أمام رسالة كانت قد أشارت الى فقرة طويلة جاء فيها :

**« لست أعرف لماذا تضع كل امرأة القابلها نصب عينيها حديثا متماثلا هو الحديث عن الزواج ، ان النساء بخير حتى يوقفن الرجل أثناء سيره معهن فى الطريق لمشاهدة المعروضات فى واجهات الحوانيت وعلى الاخص المعروضات الخاصة بغرف النوم وثياب الزفاف ، ولكنى قد فهمت كل هذه الحيل •• والفلسفة الوحيدة التى أطبقها وانصح باتباعها وهو انه على الرجل أن يقبل كل فتاة من فمها ثم يهرب منها قبل أن تستفيق من أحلام قبلته » •**

وفى اللحظة التالية سمعت سوزان صوت أمها من الطابق الاول تصيح : سوزان •• التليفون انه دانى اوشيا يريد أن يتحدث اليك •

وأعادت سوزان الرسائل الى الصندوق الصغير ثم اسرعت الخطى الى الطابق الاول ، ولكن عندما وصلت الى مكان التليفون لم تكن مجهدة من سرعة سيرها •• بل راحت تتحدث فى سكون مستجمعة كل حواسها •••

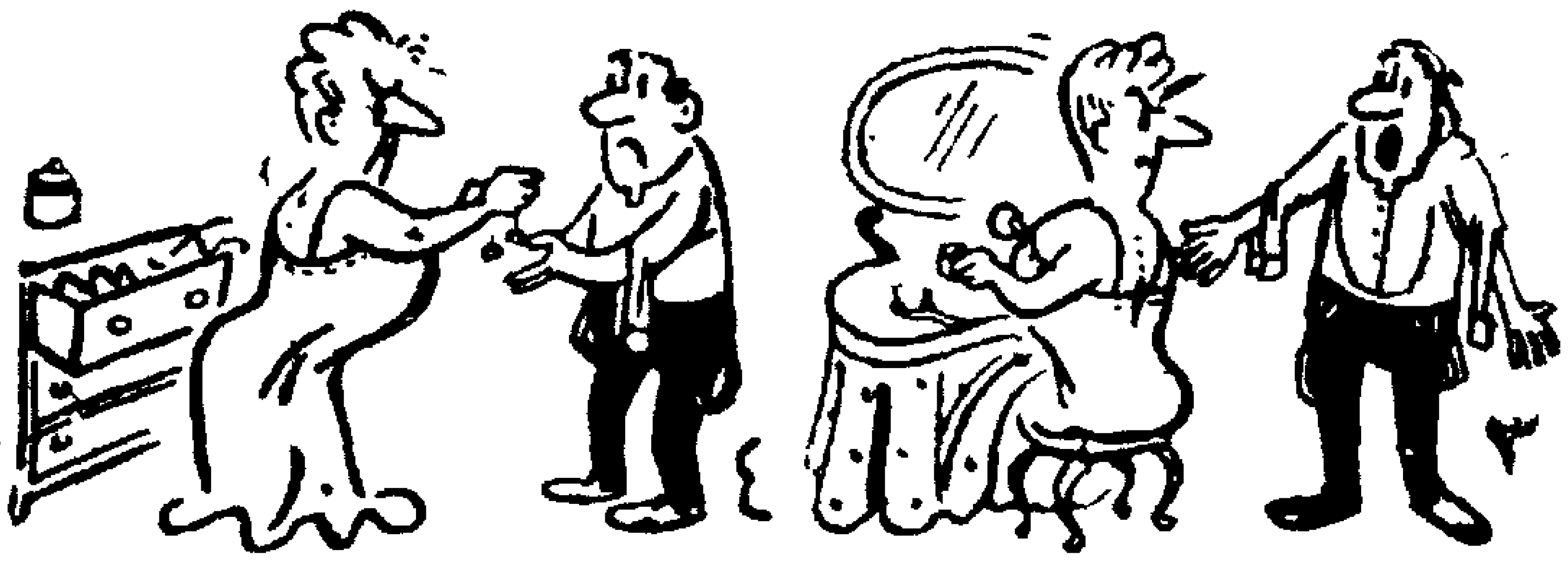
وفى اللحظة التالية سمعت الام صوت ابنتها وهى تقول :
– اننى اسفة ياداني ولكنى مشغولة دائما فى مساء السبت ، ربما أستطيع الخروج معك فى ليلة أخرى •
وجلست الام على المقعد وهى غاضبة •
– ولكن انت تعرفين انه لايوجد ما يشغلك انك حمقاء يا صغيرتى ويجب أن تفكرى فى غدك عندما تتقدم بك الايام وتعتبرين عانسا بغير زوج •

ولكن بعد ثلاثة شهور عندما انتقل العالم من الصيف الى الخريف زفت مس سوزان أومالى الى دانيال جليترون اوشيا ، وفى حفل الاستقبال عندما انتهت كل الفتيات من تقبيل العروس وقد وقف زوجها معجبا بها وقد أحاط خصرها بذراعه •• التفت الرجل الى زوجته الجميلة يهمس لها :
– ان شيئا واحدا يدهشنى وأود أن أفهمه يا سوزى •• هو كيف تعلمت هذا الاسلوب الذى استطعت به امتلاك قلبى وارغامى على الزواج منك وانا لم أكن افكر اطلاقا فى الزواج ••
ورفعت الزوجة الصغيرة عينيها الى زوجها الذى تحبه وهى تهمس
– لقد كنت اتلقى الدروس بالمراسلة ••

ولم يعرف دانى أوشيا أن رسائله التى بعث بها من اكسفورد تحمل كل أفكاره وارائه فى الحياة هى التى مكنت سوزان من أن ترسم الطريق لامتلاك قلبه •• وقد نجحت •

# الحق على مين ؟

١ ـ ادينى القميص ٠٠ ٢ ـ اتفضل ٠٠



٣ ـ ٠٠ فين الزراير الدهب ؟ ٤ ـ أهم ٠٠٠

٥ ـ والشراب ؟ ٦ ـ أهو !

٧ ـ أعقد لى الكرافاتة ٨ ـ حاضر !

٩ يا سلام !! ١٠ ـ انت دايما تتأخرى

## كل شيء عن السينما

هل سمعت قط عن ممثل تتورد أذناه فى كل مرة يقبل فيهـا البطلة ؟

هذا ما كان يحدث لنجم مترو جلدوين ماير الجديد روجر مور الوافد من انجلترا ، أثناء العمل فى فيلم « ديانا » الذى أنتجته م٠ج٠م٠ بالالوان والسينماسكوب فقد كان روجر فى كل مرة يعانق فيها الفاتنة لانا تيرنر كوكب هذا الفيلم تشع أذناه ضوءا أشبه بعلامات النيون ٠ وقد سبب ذلك متاعب كثيرة للمختصين فى تفاوت الالوان ٠

ويعلق روجر على ذلك بقوله انه لا يستطيع أن يمنع حدوث ذلك ـ أى تورد أذنيه ـ ولعل السبب فى ذلك يرجع الى عهد الدراسة فى انجلترا فقد كان زملاؤه فى الفصل يعيرونه بطول قامته وامتلاء جسمه وقبح صورته ، فلما كان المدرس يطلب منه أن يقرأ شيئا فى الفصل كان يشعر بالخجل فتتورد أذناه ٠

ولكن روجر الذى يبلغ طوله الان ستة أقدام وبضع بوصات لا تستطيع أن تسلكه فى حزب أشجار الجميز أو تنعته بالقبح فان شكله يحمل السيدات من جميع الاعمار على التنهد ٠ انه شاب ممتاز جميل الصورة ٠٠

وفيلم « ديانا » هو ثالث فيلم يظهر فيه روجر وهو يمثل فيه شخصية الامير هنرى الذى هام بحب الفاتنة ديانا دى بواتييه التى كانت تعد أجمل امرأة فى أوروبا فى القرن السادس عشر والتى أشعل حبه لها الغيرة فى قلب زوجته الشريرة كاترين دى ميديسى التى راحت تترقب الفرص لتنتقم من ديانا ٠٠

وتقوم لانا تيرنر فى هذا الفيلم بشخصية ديانا ٠ أما ماريسا بافان الاخت التوأم لبيير انجيلى فانها تقوم بدور كاترين الشريرة كما يقوم النجم المكسيكى الكبير بدرو أرمندارس بدور الملك فرنسيس الاول ملك فرنسا ٠

وروجر مور هو ابن عسكرى بوليس متقاعد وقد بدأ عمله الفنى فى مسارح لندن ٠

ان روجر من كواكب المستقبل ، وقد سجل لنفسه فى فيلم ديانا انتصارا كبيرا فترقبوا هذا البطل الجديد ٠

### موعد ٠٠٠

كوكب الرقص والاستعراض الفاتنة سد شاريس التى شاهدناها وأعجبنا ببراعتها ومقدرتها فى كثير من الافلام والتى تقدمها اليوم متروجلدوين ماير فى أجمل أفلام الموسم « موعد فى لاس فيجاس » وهو فيلم بالالوان والسينماسكوب يتقاسم بطولته مع سد شاريس دان ديلى فضلا عن مجموعة منتقاة من وجوه الشاشة المحبوبين وهو من اخراج روى رولاند ومن انتاج جوباسترناك ٠

ان فيلم « موعد فى لاس فيجاس » سيريك ألوانا زاهية من الحياة فى لاس فيجاس ٠٠ وستستمتع بكل ما فيه من مباهج وتسلية ٠٠

ورشة حفر فنديان.

مطابع شركة الاعلانات الشرقية

# جاكو

انك لا تستطيعين مقاومة سحر المجوهرات البراقة صناعة جابلونكس
وانت تعلمين جيدا ان هذه المجوهرات تزيدك جمالا واناقة
في أي مكان . ويمكنك ان تجدي منها الأصناف الآتية :

لؤلؤ
مجوهرات
زجاجية
ومعدنية
أحجار كريمة
زراير
زجاجية
تحف
لشجرة عيد
الميلاد

**JABLONEX**

**جاكو - جابلونكس ن . ن . تشيكوسلوفاكيا**
ولزيادة الايضاح اتصلوا
**بالقسم التجاري - سفارة جمهورية تشيكوسلوفاكيا**

jaco

REGISTERED
TRADE MARK
جونج
اللحم البقرى المطبوخ
يصلح لجميع
أنواع الطعام
ألذ طعام
أحسن لحمه
بأقل ثمن
GONG
REGD TRADE MARK
STEWED STEAK
يصبح جاهزا للاكل بعد دقيقة واحدة من وضعه على النار
طريقة الاستعمال : انظرى صفحة ٧٢